

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK
PERMAINAN *TEAMWORK* TERHADAP KETERBUKAAN
DIRI (*SELF-DISCLOSURE*) SISWA KELAS X
DI MAN YOGYAKARTA 1**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Erna Nur Susanti
NIM 12104244025

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
JULI 2016**


PERSETUJUAN

S
T
C
C
T

Skripsi yang berjudul "EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK PERMAINAN *TEAMWORK* TERHADAP KETERBUKAAN DIRI (*SELF-DISCLOSURE*) SISWA KELAS X DI MAN YOGYAKARTA 1" yang disusun oleh Erna Nur Susanti, NIM 12104244025 ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.



Yogyakarta, 14 Juni 2016
Pembimbing,


Aprilia Tina Lidyasari, M.Pd.
NIP. 198204252005012001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat kata atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli, Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 14 Juni 2016
Yang menyatakan,



Erna Nur Susanti
NIM. 12104244025

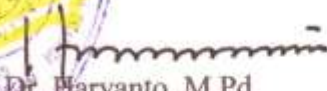
PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK PERMAINAN *TEAMWORK* TEHDADAP KETERBUKAAN DIRI (*SELF-DISCLOSURE*) SISWA KELAS X DI MAN YOGYAKARTA 1” yang disusun oleh Erna Nur Susanti dengan NIM 12104244025 ini telah dipertahankan didepan Dewan Penguji pada tanggal 30 Juni 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Aprilia Tina Lidyasari, M.Pd.	Ketua Penguji		19-7-2016
Agus Triyanto, M.Pd.	Sekretaris Penguji		19-7-2016
Prof. Dr. Edi Purwanta, M.Pd.	Penguji Utama		18-7-2016

Yogyakarta, 20 JUL 2016
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Dr. Haryanto, M.Pd.

NIP 19600902 198702 1 001

MOTTO

Ibarat sepasang sayap burung, keyakinan adalah salah satu sayap. Sayap yang lain
adalah keterbukaan yang disertai kerendahatian.

(Gede Prama)

PERSEMBAHAN

Persembahan karyaku sebagai tanda kasihku kepada:

1. Bapak Warsidi dan Ibu Sri Widayati tercinta atas segala kasih sayang, cinta, pengorbanan, dan doa yang selalu dipanjatkan, semoga Allah senantiasa selalu memberikan rahmat serta kebahagiaan untuk keluarga ini.
2. Almamaterku Universitas Negeri Yogyakarta
3. Agama, Nusa, dan bangsa

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK
PERMAINAN *TEAMWORK* TERHADAP KETERBUKAAN
DIRI (*SELF-DISCLOSURE*) SISWA KELAS X
DI MAN YOGYAKARTA 1**

Oleh:
Erna Nur Susanti
NIM 12104244025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* terhadap keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa kelas X di MAN Yogyakarta 1.

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan bentuk *Nonequivalent Control Group Design* dengan subjek siswa kelas X dengan jumlah 10 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 10 siswa sebagai kelompok kontrol. Pemilihan subjek menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan yaitu skala keterbukaan diri (*self-disclosure*). Skala tersebut telah melalui uji validitas dengan menggunakan *expert judgment* dan dinyatakan valid. Reliabilitas skala keterbukaan diri (*self-disclosure*) diuji menggunakan *Alpha Cronbach* dan diperoleh koefisien 0,810 menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi. Analisis data menggunakan analisis univariat dan uji *Wilcoxon* melalui program *SPSS versi 21*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* efektif terhadap keterbukaan diri (*self-disclosure*) pada siswa yang dilihat dari uji *Wilcoxon* pada hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen menunjukkan taraf signifikansi $p = 0,005 < 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak. Pengaruh pemberian *treatment* tersebut bersifat positif yang ditunjukkan dari peningkatan rata-rata (*mean*) skor pada kelompok eksperimen dari 76,4 menjadi 122,8. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* terbukti efektif terhadap keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa kelas X di MAN Yogyakarta 1.

Kata kunci: bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork*, keterbukaan diri (*self-disclosure*)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis penjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Penulisan skripsi ini dapat terselesaikan karena bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah melancarkan proses penyusunan skripsi.
4. Dosen Pembimbing Ibu Aprilia Tina Lidyasari, M.Pd yang selalu sabar dan memberikan semangat dalam membimbing, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
5. Seluruh dosen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang telah banyak memberikan saya ilmu.
6. Dinas Perizinan Kota Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk penelitian.
7. Drs. H. Suharto selaku Kepala Sekolah MAN Yogyakarta 1 yang telah memberikan izin untuk penelitian.

8. Ibu Farah Husna selaku Guru Bimbingan dan Konseling yang memberikan ijin, doa, bimbingan, motivasi dan membantu dalam penelitian ini.
9. Siswa kelas X MAN Yogyakarta 1 yang telah berkenan untuk mengikuti penelitian ini
10. Bapak Warsidi dan Ibu Sri Widayati tercinta yang telah memberikan do'a dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini
11. Kakakku tercinta Fauzan Nur Arifin yang selalu memberikan doa dan semangat untuk saya
12. Orang terdekat saya Candra Arif Subekti. Terima kasih atas kebersamaanya selama ini dan tidak henti-hentinya memberikan doa, dukungan, semangat dalam proses penyusunan skripsi.
13. Sahabat saya Indryastuti Wulaningsih, Astia Visti Amaryani, Dwi Atika Anastiani, Nuru Hidayati, Esi Hidayati dan Sulistya Nurma Nina yang telah memberikan doa, semangat dan motivasinya.
14. Keluarga BEKACE 2012 atas doa dan semangatnya, kekeluargaannya selama menjalani kuliah, sukses untuk kedepan.
15. Semua pihak yang terkait yang telah membantu dalam penelitian ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu, semoga keikhlasan dan ketulusan dalam penyusunan proposal skripsi ini mendapatkan balasan dari Allah SWT

Penulis menyadari bahwa karya ilmiah ini terdapat banyak kekurangan. Kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan oleh penulis guna memperbaiki dalam penelitian selanjutnya. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi dunia pendidikan dan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling.

Yogyakarta, 2 Mei 2016

Penulis,



Erna Nur Susanti
NIM 12104244025

DAFTAR ISI

	hal
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
 BAB II KAJIAN TEORI	
A. Keterbukaan Diri (<i>Self-Disclosure</i>)	11
1. Pengertian Keterbukaan Diri (<i>Self-Disclosure</i>)	11
2. Aspek-Aspek Keterbukaan Diri (<i>Self-Disclosure</i>).....	12
3. Prinsip-Prinsip Keterbukaan Diri (<i>Self-Disclosure</i>)	16
4. Fungsi Keterbukaan Diri (<i>Self-Disclosure</i>).....	17
5. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Keterbukaan Diri (<i>Self-Disclosure</i>)	19
6. Tingkatan-Tingkatan Keterbukaan Diri (<i>Self-Disclosure</i>).....	22
7. Manfaat Keterbukaan Diri (<i>Self-Disclosure</i>)	25

8. Pedoman dalam Keterbukaan Diri (<i>Self-Disclosure</i>).....	28
9. Dampak Positif dan Negatif Keterbukaan Diri (<i>Self-Disclosure</i>)....	29
B. Bimbingan Kelompok Teknik Permainan <i>Teamwork</i>	32
1. Pengertian Bimbingan kelompok teknik permainan <i>teamwork</i>	32
2. Tujuan Bimbingan kelompok teknik permainan <i>teamwork</i>	34
3. Kegunaan Bimbingan kelompok teknik permainan <i>teamwork</i>	36
4. Tahap Pelaksanaan Bimbingan kelompok teknik permainan <i>teamwork</i>	37
5. Cara membangun Bimbingan kelompok teknik permainan <i>teamwork</i>	43
6. Fungsi Bimbingan kelompok teknik permainan <i>teamwork</i>	46
7. Kesalahan-kesalahan Bimbingan kelompok teknik permainan <i>teamwork</i>	49
8. Jenis Bimbingan kelompok teknik permainan <i>teamwork</i>	53
C. Kerangka Berpikir.....	57
D. Hipotesis Penelitian	63
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan Penelitian	64
B. Desain Penelitian.....	65
C. Validitas Eksperimen	66
D. Variabel Penelitian.....	67
E. Tempat dan Waktu Penelitian	68
F. Populasi dan Sampel Penelitian.....	69
G. Teknik Pengumpulan Data.....	70
H. Definisi Operasional	71
I. Instrumen Penelitian.....	72
1. Skala Keterbukaan Diri (<i>self-disclosure</i>).....	72
2. Observasi	74
J. Prosedur Penelitian.....	76
K. Skenario <i>treatment</i>	78
L. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	81

M. Hasil Uji Coba Instrumen.....	82
N. Teknik Analisis Data	83
1. Analisis Univariat	85
2. Uji <i>Wilcoxon</i>	85
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	87
1. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian	87
2. Deskripsi Hasil Data Penelitian	87
a. Tahap Pra-Eksperimen	87
b. Tahap Eksperimen.....	89
1) Tahap Pemberian <i>Treatment</i> Pertama	89
2) Tahap Pemberian <i>Treatment</i> Kedua.....	95
3) Tahap Pemberian <i>Treatment</i> Ketiga.....	100
c. Tahap Pasca Eksperimen.....	105
1) Hasil Skor <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	105
2) Hasil Skor <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	106
3) Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pada Kelompok Eksperimen.....	107
4) Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pada Kelompok Kontrol	107
3. Deskripsi Data Hasil Penelitian	109
4. Pengujian Hipotesis.....	114
B. Pembahasan.....	122
C. Keterbatasan Penelitian	126
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	127
B. Saran.....	127
DAFTAR PUSTAKA	129
LAMPIRAN.....	132

DAFTAR TABEL

	hal
Tabel 1. Kisi-Kisi Skala Keterbukaan Diri (<i>Self-Disclosure</i>).....	73
Tabel 2. Skor Penilaian Skala Keterbukaan Diri (<i>Self-Disclosure</i>)	74
Tabel 3. Kisi-Kisi Pedoman Observasi Siswa.....	75
Tabel 4. Pedoman Observasi Guru.....	76
Tabel 5. Item Gugur dan Item Sahih	83
Tabel 6. Kategorisasi Keterbukaan Diri (<i>Self-Disclosure</i>)	85
Tabel 7. Hasil <i>Pretest</i> Subjek Penelitian.....	88
Tabel 8. Hasil <i>Posttest</i> Subjek Penelitian Kelompok Eksperimen	105
Tabel 9. Hasil <i>Posttest</i> Subjek Penelitian Kelompok Kontrol	106
Tabel 10. Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Subjek Penelitian Kelompok Eksperimen	107
Tabel 11. Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Subjek Penelitian Kelompok Kontrol.....	108
Tabel 12. Hasil Deskriptif Keterbukaan Diri Siswa Pada Kelompok Eksperimen	109
Tabel 13. Frekuensi Keterbukaan Diri Berdasarkan Kategorisasi Sebelum <i>Treatment</i> Kelompok Eksperimen.....	110
Tabel 14. Frekuensi Keterbukaan Diri Berdasarkan Kategorisasi Sesudah <i>Treatment</i> Kelompok Eksperimen.....	110
Tabel 15. Distribusi Skor Aspek Keterbukaan Diri	113
Tabel 16. Keterangan Aspek Keterbukaan Diri	114
Tabel 17. Hasil Deskriptif Statistik Uji <i>Wilcoxon Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	115
Tabel 18. Hasil Uji <i>Wilcoxon Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	115
Tabel 19. Hasil Deskriptif Statistik Uji <i>Wilcoxon Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	116
Tabel 20. Hasil Uji <i>Wilcoxon Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	116

Tabel 21. Hasil Deskriptif Statistik Uji <i>Wilcoxon Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	
Kelompok Kontrol	118
Tabel 22. Hasil Uji <i>Wilcoxon Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	118
Tabel 23. Hasil Deskriptif Statistik Uji <i>Wilcoxon Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	
Kelompok Eksperimen	119
Tabel 24. Hasil Uji <i>Wilcoxon Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen..	119

DAFTAR GAMBAR

	hal
Gambar 1. Skema Kerangka Berfikir	62
Gambar 2. <i>Nonivalent Control Group Design</i>	65
Gambar 3. Grafik Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	107
Gambar 4. Grafik Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	108
Gambar 5. Hasil Keterbukaan Diri Siswa Sebelum dan Sesudah <i>Treatment</i> Pada Kelompok Eksperimen	111
Gambar 6. Distribusi Skor Aspek Keterbukaan Diri	114

DAFTAR LAMPIRAN

	hal
Lampiran 1. Alat Ukur Sebelum Uji Coba.....	133
Lampiran 2. Uji Penilaian Ahli	140
Lampiran 3. Uji Reliabilitas	147
Lampiran 4. Alat Ukur Setelah Uji Coba.....	150
Lampiran 5. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Skala Keterbukaan Diri	156
Lampiran 6. Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	159
Lampiran 7. Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	161
Lampiran 8. Analisis Univariat	163
Lampiran 9. Hasil Uji <i>Wilcoxon</i>	165
Lampiran 10. Rencana Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling.....	169
Lampiran 11. Hasil Observasi.....	180
Lampiran 12. Dokumentasi.....	187
Lampiran 13. Surat Penelitian.....	190

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia adalah makhluk sosial yang senantiasa ingin berhubungan dan bekerjasama dengan manusia lain. Salah satu cara terpenting untuk berhubungan dan bekerja sama dengan manusia adalah komunikasi. Hal ini senada dengan pendapat A. Supratiknya (1995: 9) yang menyatakan bahwa komunikasi merupakan keharusan bagi manusia, karena manusia membutuhkan dan senantiasa berusaha membuka serta menjalin komunikasi atau hubungan dengan sesamanya. Komunikasi yang baik dibutuhkan ketika berhubungan dengan orang lain. Dengan demikian, komunikasi memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari.

Komunikasi merupakan kemampuan seseorang untuk menyampaikan atau mengirim pesan kepada orang lain/penerima pesan (Hafied Cangara, 2011: 87). Pesan dapat diterima dengan baik bila ada komunikasi yang lancar. Komunikasi yang lancar dapat memuaskan dan membutuhkan kehidupan seseorang dengan semua kebutuhan fisik, kebutuhan pribadi-sosial dan identitas diri yang dapat tercapai. Orang yang dapat berkomunikasi dengan baik, maka akan mampu untuk menyampaikan pesan atau informasi kepada orang lain sehingga individu dapat diterima dengan baik oleh orang lain.

Komunikasi yang baik dapat diwujudkan dengan adanya keterbukaan diri (*self-disclosure*) terhadap orang lain. Keterbukaan diri (*self-disclosure*) merupakan cara mengungkapkan diri terlebih dahulu kepada orang lain, misalnya jika individu menceritakan masalah keadaan di rumahnya, kemudian

bercerita dengan temannya secara terbuka dengan perasaan nyaman sehingga sampai lupa waktu. Begitupun sebaliknya, individu yang tidak mau mengungkapkan diri terlebih dahulu sebelum temannya bercerita, maka individu cenderung memiliki sifat pendiam, pemalu, kurang percaya diri, kurang percaya dengan teman dan sulit untuk berinteraksi dengan teman dikelasnya maupun di luar kelas. Hal ini sesuai dengan pendapat Sears, D.O. Jonathan, L.F & L.Anne P. (1985: 257) yang mengungkapkan bahwa keterbukaan diri (*self-disclosure*) terdapat norma timbal balik. Bila seseorang menceritakan sesuatu yang bersifat pribadi pada individu, maka individu akan merasa wajib memberikan reaksi yang sepadan. Proses keterbukaan diri (*self-disclosure*) yang berlangsung secara bertahap, semakin lama semakin cepat, maka akan semakin mempererat suatu hubungan. Dengan mempererat suatu hubungan jika individu di sekolah tidak mampu membuka diri maka akan sulit untuk menyesuaikan diri dengan temannya.

Pada saat individu berbicara dengan teman, maka individu dapat memberikan umpan balik yang tepat dengan perasaan yang nyaman terhadap lawan bicara (teman) sehingga dapat membantu proses membuka diri pada setiap individu. Dengan demikian, Individu dapat mengetahui dan memahami orang lain dan dapat melakukan keterbukaan diri (*self-disclosure*) dengan memberikan penilaian terhadap diri sendiri. Menurut Devito (Tri Dayakisni Hudaniah, 2009: 73) berpendapat bahwa keterbukaan diri (*self-disclosure*) dapat berupa berbagai topik seperti informasi perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi dan ide yang sesuai dan terdapat di dalam diri orang yang bersangkutan. Keterbukaan diri (*self-disclosure*) seseorang bergantung pada

situasi dan lawan bicara untuk berinteraksi dengan orang lain. Jika orang yang berinteraksi dengan individu menyenangkan dan membuat individu merasa aman serta dapat membangkitkan semangat maka kemungkinan bagi individu untuk lebih membuka diri sangatlah besar. Sebaliknya jika pada orang tertentu kita dapat saja menutup diri karena merasa kurang percaya terhadap orang lain, sehingga situasi yang mendukung untuk proses berinteraksi yang mendalam akan memicu individu untuk mengungkapkan diri lebih jauh.

Terkait dengan keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa siswi MAN Yogyakarta 1 tampak kurang terbuka karena harapan peneliti siswa dapat terbuka dengan orang lain seperti jika ditanya teman menjawab, berani berpendapat, mampu menceritakan permasalahan yang sedang di alami. Hal ini berdasarkan hasil observasi peneliti pada bulan November dan ketika PPL terdapat permasalahan saat KBM berlangsung tidak banyak siswa yang aktif atau berani bertanya dan berpendapat kepada guru atau temannya. Ketika guru memberikan pertanyaan-pertanyaan pada siswa masih jarang siswa yang berani menjawab sedangkan siswa yang lain cenderung diam, takut dan kurang berani berpendapat. Siswa hanya mengungkapkan kekurangan daripada kelebihan, bercerita antar teman hanya seperlunya saja, ada siswa berbicara jika ditanya temannya.

Hasil wawancara yang dilakukan dengan siswa kelas X di MAN Yogyakarta 1 memperoleh informasi bahwa siswa kurang terampil dalam keterbukaan diri (*self-disclosure*). Hal tersebut terlihat ketika wawancara dengan siswa, siswa memulai bercerita harus dipancing terlebih dahulu, sehingga membutuhkan waktu yang cukup lama. Ketika siswa berdiskusi

kurang mengungkapkan pendapat, jika ditanya hanya menjawab seperlunya saja, dan ada siswa yang sangat pendiam sekali menceritakan tidak sesuai dengan kenyataan yang terjadi. Beberapa siswa bercerita hanya dengan teman sekelas tetapi tidak mendalam/detail karena kurang adanya rasa kepercayaan kepada teman, merasa takut rahasianya terbongkar, maka dari itu siswa di sekolah MAN Yogyakarta 1 masih sulit untuk membuka diri dengan teman maupun guru bimbingan dan konseling.

Keterbukaan diri (*self-disclosure*) yang kurang ini perlu penanganan. Penanganan yang dilakukan di sekolah yaitu konseling individual, tetapi dengan penanganan konseling individual kurang efektif karena keterbukaan diri (*self-disclosure*) dibangun dengan orang lain maka membutuhkan orang lain untuk berinteraksi, sehingga perlu penanganan dengan layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok ini termasuk pelayanan dasar. Menurut Syamsu Yusuf L.N dan A. Juantika Nurihsan (2006: 26) layanan dasar yaitu layanan bantuan bagi peserta didik melalui kegiatan-kegiatan kelas atau luar kelas, yang disajikan secara sistematis, dalam rangka membantu siswa mengembangkan potensinya secara optimal. Macam-macam layanan dasar yaitu bimbingan kelas, pelayanan orientasi, informasi, bimbingan kelompok dan pelayanan pengumpulan data. Peneliti menggunakan bimbingan kelompok, maka konselor memberikan pelayanan bimbingan kelompok kepada peserta didik melalui kelompok-kelompok kecil. Tatiek Romlah (2001: 86) membagi macam-macam teknik bimbingan kelompok yaitu pemberian informasi, diskusi kelompok, permainan, pemecahan masalah,

penciptaan suasana kekeluargaan (*homeroom*), permainan peran dan karya wisata.

Metode bimbingan yang dilakukan di sekolah yaitu dengan ceramah, maka konselor memilih untuk memberikan layanan permainan agar siswa merasa tidak jenuh dalam pemberian layanan. Siswa kelas X ini terdapat siswa yang kurang beradaptasi dengan temannya, merasa malu jika menceritakan permasalahannya dengan teman, maka siswa perlu penanganan dengan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok menurut Prayitno (1995: 13) yaitu mampu mengurangi sikap-sikap negatif seperti pemalu, curiga-mencurigai, penakut, egois dan lain sebagainya, Peserta didik dapat membandingkan potensi yang dimiliki pada siswa dengan temannya dalam kelompok sehingga siswa mampu bergerak untuk berubah ke arah yang positif. Peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan.

Permainan merupakan salah satu media bimbingan dan konseling dalam menghadapi konseli, khususnya terdapat pada peserta didik karena terkadang anak tidak mampu mengatakan tetapi dapat menunjukkan dalam perilakunya (Eva Imania Eliasa, 2009: 5). Peneliti ini menggunakan teknik permainan dengan permainan *teamwork*. Konselor di sekolah dalam memberikan penanganan layanan bimbingan perlunya variasi agar siswa dapat meningkatkan keterbukaan diri (*self-disclosure*). Layanan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* bersifat memberikan informasi kepada siswa untuk membantu memantapkan sebuah keputusan. Peranan guru bimbingan dan konseling di sekolah sangat penting untuk menciptakan dan menjalankan layanan bimbingan pada siswa. Di Sekolah MAN Yogyakarta 1

ini masih jarang melaksanakan layanan bimbingan kelompok, karena di sekolah tersebut sering menggunakan layanan konseling individual dan untuk siswa kelas X tidak ada jam masuk kelas, sehingga peneliti memilih menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* terhadap keterbukaan diri (*self-disclosure*) pada siswa.

Bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* ini dapat membangun rasa saling percaya pada siswa dengan berkomunikasi antar teman, sahabat, orang tua dan guru. Hal ini sesuai dengan pendapat Roseary Rein (dalam Suwarjo & Eva Imania Eliasa, 2011: 59) juga menambahkan bahwa teknik permainan *teamwork* merupakan kerjasama kelompok harus berorientasi solusi, bukan hanya berfokus pada masalah, selalu menyediakan satu solusi untuk masalah apapun yang mereka angkat, dan semua anggota harus merasa dipercaya, penting, khusus, dan senang. Metode permainan ini efektif digunakan untuk membangun suasana yang menyenangkan bagi siswa agar merasa tidak jenuh dalam proses bimbingan kelompok terhadap keterbukaan diri (*self-disclosure*) sehingga siswa dapat belajar langsung dengan proses teknik permainan *teamwork* ini. Permainan *teamwork* ini memerlukan interaksi, kekompakan, bekerja sama dan melakukan usaha secara bersama untuk mencapai satu solusi. Solusi yang ingin dicapai dalam masalah ini adalah keterbukaan diri (*self-disclosure*). Dalam permainan ini, siswa akan dilatih untuk mengembangkan kemampuan dalam membuat keputusan, memimpin, melakukan kewajiban sebagai anggota dan berusaha menggali potensi yang ada di dalam dirinya dan mengasah komunikasi untuk menumbuhkan keterbukaan diri (*self-disclosure*) yang dimiliki setiap individu.

Andang Ismail (dalam Suwarjo dan Eva Imania Eliasa, 2011: 3) berpendapat bermain (*play*) dapat bermakna sebagai suatu aktivitas murni untuk bermain mencari kesenangan tanpa mencari “menang-kalah”, sedangkan permainan (*games*) adalah aktivitas bermain yang dilakukan dalam rangka mencari kesenangan dan kepuasan, namun ditandai dengan adanya pencarian “menang-kalah”. Dengan demikian, kesenangan dengan lawan bermain dengan melalui persiapan-persiapan dalam memenangkan permainan yang telah diselenggarakan, sehingga dengan permainan *teamwork* ini individu dapat merasakan kesenangan dan kepuasan dalam bimbingan kelompok.

Penelitian tentang permainan *teamwork* telah dilakukan oleh Tricahyono Wisnuwardhana (2013) mengenai Upaya Peningkatan Motivasi Belajar Melalui Metode Bermain *Teamwork* Pada Siswa Kelas XI IPA 4 SMA Negeri 1 Purbalingga. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan dengan hasil perbandingan antara hasil pra tindakan dengan hasil pasca tindakan I dan II yang mengalami peningkatan dari 59,4% meningkat menjadi 72,9% dilanjutkan dengan siklus kedua sehingga mencapai rata-rata menjadi 78,4%. Dari hasil tersebut, penelitian dicukupkan karena kriteria keberhasilan yang ditargetkan sebesar 76% sudah terlampaui. Hasilnya menunjukkan bahwa motivasi belajar ditingkatkan melalui metode bermain *teamwork*.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan, maka dari itu peneliti masalah ini perlu dikaji dengan melakukan penelitian eksperimen tentang “Efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* terhadap keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa kelas X di MAN Yogyakarta 1”.

B. Identifikasi Masalah

Mencermati paparan pada latar belakang masalah di MAN Yogyakarta

1, maka dapat diidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut:

1. Siswa kelas X di MAN Yogyakarta 1 masih memiliki keterbukaan diri (*self-disclosure*) yang rendah.
2. Sebanyak 20 siswa menunjukkan sikap kurang terbuka terhadap teman-temannya.
3. Pada saat pembelajaran berlangsung, beberapa siswa cenderung diam dan tidak berani berpendapat kepada guru.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah disebutkan, peneliti memberikan batasan masalah yang akan diteliti yaitu efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* terhadap keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa di MAN Yogyakarta 1.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah layanan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* tersebut efektif terhadap keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa di MAN Yogyakarta 1?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dipaparkan, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan layanan

bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* terhadap keterbukaan diri (*self-disclosure*) pada siswa kelas X di MAN Yogyakarta 1.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk perkembangan ilmu dalam bidang bimbingan dan konseling, serta menambah pengetahuan tentang teknik yang bisa digunakan pada keterbukaan diri (*self-disclosure*) individu.

2. Secara Praktis

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan manfaat praktis:

a. Bagi Siswa

Dapat dijadikan sebagai media untuk menumbuhkan kemampuan keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa dengan baik kepada orang lain sehingga siswa dapat merasakan kepuasan dalam menjalin hubungan dengan orang lain.

b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Dengan dilaksanakannya penelitian ini, guru Bimbingan dan konseling bisa menjadikan hasil dari penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan atau acuan dalam upaya pemberian layanan bimbingan kelompok terutama untuk menumbuhkan keterbukaan diri

(*self-disclosure*) siswa, sehingga nantinya dapat menunjang efektivitas dari layanan yang diberikan tersebut.

c. Bagi Sekolah

Sekolah dapat membuat layanan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* sebagai program sekolah yang dapat membantu siswa untuk menumbuhkan keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa dan menerapkan layanan konseling kelompok, bimbingan klasikal untuk semua kelas.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Keterbukaan Diri (*Self-Disclosure*)

1. Pengertian Keterbukaan Diri (*Self-Disclosure*)

Keterbukaan diri (*self-disclosure*) merupakan suatu bentuk komunikasi dimana individu bersedia mengungkapkan informasi tentang dirinya dengan memberikan informasi yang disembunyikan dan menjadikannya diketahui orang lain, sehingga kejujuran terhadap orang lain merupakan prinsip penting dalam melakukan keterbukaan diri (*self-disclosure*) pada individu, karena akan berkurang manfaatnya jika individu menyampaikan pesan atau informasi yang tidak sesuai dengan kebenarannya, Sidney Jourard (dalam Hansen, dkk 1982:215).

Keterbukaan diri (*self-disclosure*) menurut Inge Hutagalung (2007:280), perilaku yang dilakukan individu secara sengaja yang menjadikan dirinya diketahui oleh pihak lain. Keterbukaan diri (*self-disclosure*) terjadi apabila individu secara sukarela dapat mencerminkan mengenai dirinya kepada orang lain, sehingga individu tersebut merasa senang karena mendapatkan informasi langsung dari yang bersangkutan daripada sumber-sumber yang lain.

Selanjutnya, Wrigtman (dalam Tri Dayakisni, 2009:73) menyatakan bahwa keterbukaan diri (*self-disclosure*) adalah suatu proses menghadirkan diri yang diwujudkan dalam kegiatan membagi perasaan dan informasi dengan orang lain. Menurut Taylor, Peplau & Sears (2009: 334), keterbukaan diri (*self-disclosure*) yaitu individu dapat

mengungkapkan informasi atau perasaan terdalam kepada orang lain. keterbukaan diri (*self-disclosure*) dapat membantu komunikasi menjadi efektif, menciptakan hubungan lebih bermakna dan juga bagi kesehatan untuk mengurangi stress.

Berdasarkan pengertian keterbukaan diri (*self-disclosure*) yang diutarakan oleh beberapa ahli di atas, maka peneliti menarik kesimpulan berdasarkan teori Sidney Jourard (dalam Hansen, dkk 1982:215) bahwa keterbukaan diri merupakan suatu bentuk komunikasi dimana individu bersedia mengungkapkan informasi tentang dirinya dengan memberikan informasi yang disembunyikan dan menjadikannya diketahui orang lain.

2. Aspek-Aspek Keterbukaan Diri (*Self-Disclosure*)

Aspek-aspek keterbukaan diri (*self-disclosure*) menurut Richard West & Lynn H. Tunner (2008: 200) mengemukakan sebagai berikut:

a. Keluasan (*breadth*)

Keluasan merujuk kepada berbagai topik dan informasi yang didiskusikan dalam suatu hubungan. Semakin dekat hubungan individu dengan orang lain, maka semakin luas informasi yang diungkapkan sehingga keterbukaan diri individu semakin tinggi.

b. Waktu keluasan (*breadth time*)

Individu berhubungan dengan jumlah waktu yang dihabiskan oleh pasangan dalam berkomunikasi. Waktu yang digunakan dengan orang lain akan cenderung menumbuhkan kemungkinan terjadinya keterbukaan diri (*self-disclosure*) maka semakin banyak waktu yang

digunakan dalam berkomunikasi maka individu akan merasa lebih nyaman dalam membuka diri (*self-disclosure*).

c. Kedalaman (*depth*)

Kedalaman merujuk pada tingkat keintiman yang dapat mengarahkan diskusi suatu topik. Semakin dalam topik pembicaraan seseorang maka semakin baik pula dalam membuka diri (*self-disclosure*).

Aspek keterbukaan diri (*self-disclosure*) menurut Altman & Taylor (dalam Maryam B. Gainau, 2009:5-6) mengemukakan sebagai berikut:

a. Ketepatan

Ketepatan dalam keterbukaan diri (*self-disclosure*) yang sesuai dapat meningkatkan reaksi yang positif dari pendengar sehingga ketepatan pada seseorang individu mengungkapkan informasi-informasi pribadinya untuk peristiwa di mana individu terlibat atau tidak terlibat.

b. Motivasi

Motivasi ini berkaitan dengan apa yang menjadi dorongan setiap individu untuk mengungkapkan dirinya kepada orang lain. Dorongan yang berasal dari dalam diri individu maupun dari luar dirinya sendiri.

c. Waktu

Waktu yang digunakan dengan orang lain akan cenderung meningkatkan kemungkinan terjadinya keterbukaan diri (*self-disclosure*). Pemilihan waktu yang tepat sangat penting untuk

menentukan apakah individu dapat terbuka atau tidak terbuka. Dalam keterbukaan diri (*self-disclosure*) individu perlu memperhatikan kondisi atau keadaan yang terjadi pada orang lain.

d. Keintensifan

Keintensifan individu dalam keterbukaan diri (*self-disclosure*) tergantung kepada siapa individu mengungkapkan diri, apakah kepada teman, sahabat, orang tua, guru maupun orang yang baru dikenal.

e. Kedalaman dan keluasan

Keterbukaan diri (*self-disclosure*) dapat bersifat dalam atau dangkal, sehingga dapat ditinjau dari hal pribadi yang telah diungkapkan. Keterbukaan diri (*self-disclosure*) bersifat dangkal apabila hubungan di antara individu tidak terlalu dekat dan belum terlalu mengenal pribadi masing-masing, sehingga keterbukaan diri (*self-disclosure*) bersifat dalam apabila individu dapat merasa nyaman, saling memiliki dan mengenal karakteristik pribadi masing-masing.

Aspek keterbukaan diri (*self-disclosure*) menurut Pearson (1983: 105-112), berikut penjelasannya:

a. Jumlah Informasi yang Diungkapkan

Keterbukaan diri (*self-disclosure*) dapat ditentukan dengan membandingkan dengan jumlah keseluruhan dari informasi. Setiap individu tidak menyangkut dirinya dengan jumlah informasi yang sama mengenai diri sendiri. Keterbukaan diri harus bersifat timbal balik, karena individu yang banyak mengungkapkan diri kepada

orang lain, mungkin individu itu akan merasa bebas juga untuk mengungkapkan dirinya. Namun, jika individu tidak ingin berbagi informasi dengan orang lain, maka kemungkinan orang tersebut tidak merasa bebas untuk mengungkapkan mengenai dirinya.

b. Sifat Dasar yang Positif atau Negatif

Sifat dasar positif dan negatif menyangkut bagaimana individu membuka diri (*self-disclosure*) mengenai hal-hal positif dan negatif mengenai dirinya karena individu dapat memuji atau bahkan menjelek-jelekkan dirinya sendiri kepada orang lain.

c. Kedalaman suatu Keterbukaan diri

Keterbukaan diri (*self-disclosure*) merupakan seberapa banyak dan detail informasi mengenai dirinya secara umum. Biasanya individu yang mempunyai keterbukaan diri (*self-disclosure*) lebih tinggi banyak mengungkapkan dirinya secara mendetail agar orang lain memahaminya.

d. Waktu Keterbukaan diri

Menyangkut seberapa lama waktu yang dibutuhkan individu agar dapat membuka diri (*self-disclosure*), individu dapat mengungkapkan diri dalam waktu singkat atau dalam waktu yang relatif lama. Selain itu, kondisi yang sepi atau ramai dapat mempengaruhi individu dalam membuka diri (*self-disclosure*).

e. Lawan Bicara

Lawan bicara pada individu yang akan dituju untuk melakukan keterbukaan diri (*self-disclosure*). Biasanya orang-orang yang

terdekat seperti orang tua, teman, sahabat, pacar dan guru. Selain itu jenis kelamin terhadap lawan bicara juga mempengaruhi keterbukaan individu.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menggunakan aspek keterbukaan diri (*self-disclosure*) berdasarkan teori Pearson yang dipakai untuk membuat instrumen, Aspek tersebut meliputi jumlah informasi yang diungkapkan, sifat dasar yang positif dan negatif, kedalaman suatu pengungkapan diri, waktu pengungkapan diri dan lawan bicara.

3. Prinsip Keterbukaan Diri (*Self-Disclosure*)

Prinsip-prinsip keterbukaan diri (*self-disclosure*) menurut Derlega, Gzelak & Omazu (dalam Taylor, 2009: 334) berikut penjelasannya:

a. Penerimaan Sosial

Individu dapat mengungkapkan informasi tentang dirinya yang berguna untuk meningkatkan penerimaan sosial agar individu disukai atau dicintai oleh orang lain.

b. Pengembangan Hubungan

Pengembangan hubungan dengan berbagi informasi pribadi dan keyakinan pribadi dapat menjadi cara untuk mengawali suatu hubungan dan bergerak ke arah intimasi yang lebih baik.

c. Ekspresi Diri

Ekspresi diri dengan individu yang dapat membuka diri (*self-disclosure*) akan mampu mengungkapkan perasaannya sehingga dapat mengurangi stress yang sedang terjadi.

d. Klarifikasi Diri

Individu dapat berbagai perasaan dan pengalaman pribadi kepada orang lain, individu dapat memperoleh pemahaman dan kesadaran yang lebih luas terhadap dirinya.

e. Kontrol Sosial

Individu mungkin membuka diri atau menyembunyikan informasi tentang dirinya sebagai alat kontrol sosial. Individu mungkin dapat menekankan topik atau gagasan yang menciptakan kesan baik di mata pendengar sehingga dapat tercipta hubungan yang baik.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti menarik kesimpulan berdasarkan teori Derlega, Grzelak & Omazu (Taylor, 2009:334) yaitu penerimaan sosial, pengembangan hubungan, ekspresi diri, klarifikasi diri, dan kontrol sosial.

4. Fungsi Keterbukaan Diri (*Self-Disclosure*)

Fungsi Keterbukaan diri (*self-disclosure*) menurut Derlega dan Grzelak (dalam Tri Dayakisni, 2009: 75) yaitu:

a. Ekspresi (*expression*)

Ekspresi dalam kehidupan ini kadang-kadang individu mengalami suatu kekecewaan atau kekesalan terhadap orang lain, baik itu yang menyangkut pekerjaan ataupun yang lainnya. Untuk membuang semua kekecewaan atau kekesalan ini biasanya akan merasa senang bila bercerita pada seorang sahabat yang sudah

dipercaya. Dengan keterbukaan diri (*self-disclosure*) ini individu mendapat kesempatan untuk mengekspresikan perasaannya.

b. Penjernihan Diri (*Self Clarification*)

Penjernihan diri dengan saling berbagi rasa serta menceritakan perasaan dan masalah yang sedang individu hadapi dengan orang lain, maka individu berharap agar dapat memperoleh penjelasan dan pemahaman orang lain akan masalah yang dihadapi sehingga pikiran setiap individu menjadi lebih jernih dan dapat melihat permasalahannya dengan lebih baik.

c. Keabsahan Sosial (*Sosial Valldation*)

Pendengar akan memberikan tanggapan mengenai permasalahan tersebut setelah individu selesai membicarakan masalah yang sedang dihadapi. Dengan demikian, akan mendapatkan suatu informasi yang bermanfaat tentang kebenaran akan pandangan setiap individu, sehingga dapat memperoleh dukungan atau sebaliknya.

d. Kendali Sosial (*Social Control*)

Individu dapat mengemukakan atau menyembunyikan informasi tentang keadaan dirinya yang dimaksudkan untuk mengadakan kontrol sosial, misalnya orang akan mengatakan sesuatu yang dapat menimbulkan kesan baik tentang dirinya sendiri.

e. Perkembangan Hubungan (*Relationship Development*)

Individu akan saling berbagi rasa dan informasi tentang diri individu kepada orang lain serta saling mempercayai merupakan saran

yang paling penting dalam usaha merintis suatu hubungan sehingga akan semakin meningkatkan derajat keakraban seseorang.

Berdasarkan pendapat ahli tersebut, maka peneliti menarik kesimpulan berdasarkan teori Derlega dan Grzelak (Tri Dayakisni) bahwa keterbukaan diri (*self-disclosure*) memiliki beberapa fungsi positif bagi individu dalam mengembangkan dirinya, seperti mengekspresikan dirinya, penjernihan diri, keabsahan sosial, kendali sosial dan perkembangan hubungan dengan saling berbagi rasa dan informasi tentang dirinya pada orang lain serta mempercayainya.

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keterbukaan Diri (*Self-Disclosure*)

Faktor-faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri (*self-disclosure*) menurut DeVito (2011: 65-67) yaitu:

a. Besar Kelompok

Keterbukaan diri (*self-disclosure*) lebih banyak terjadi dalam kelompok kecil daripada kelompok besar. Dengan satu pendengar, pihak yang melakukan keterbukaan diri (*self-disclosure*) dapat meresapi tanggapan dengan cermat. Ada tidaknya dukungan menjadi salah satu penyebab dilanjutkan atau tidak dilanjutkannya keterbukaan diri.

b. Perasaan Menyukai

Individu akan lebih membuka diri (*self-disclosure*) kepada orang yang disukai daripada orang yang tidak disukai, karena orang yang disukai akan memberikan dukungan positif terhadap

keterbukaan diri individu. Jika terjadi hubungan timbal balik, orang yang disukai juga menyukai individu sehingga keduanya saling menyukai dan merasa nyaman maka keterbukaan diri akan berlanjut karena individu banyak melakukan keterbukaan diri (*self-disclosure*) kepada orang yang dapat dipercaya.

c. Efek Diadik

Efek diadik pada individu yang melakukan keterbukaan diri (*self-disclosure*) apabila orang lain juga melakukan keterbukaan diri (*self-disclosure*). Efek diadik ini dapat membuat seseorang merasa lebih aman, nyaman, memperkuat perilaku keterbukaan diri sendiri.

d. Kompetensi

Individu yang kompeten lebih banyak melakukan keterbukaan diri (*self-disclosure*) daripada individu yang kurang berkompeten. Individu yang kompeten memiliki rasa percaya diri dan memiliki hal-hal yang positif untuk melakukan keterbukaan diri (*self-disclosure*).

e. Kepribadian

Individu yang pandai bergaul dan ekstrovert melakukan keterbukaan diri (*self-disclosure*) lebih besar daripada orang yang kurang pandai bergaul dan lebih introvert. Individu yang kurang berani berbicara dan berpendapat di depan orang banyak maka kurang melakukan keterbukaan diri (*self-disclosure*).

f. Topik Bahasan

Individu lebih cenderung membuka diri (*self-disclosure*) tentang topik tertentu daripada topik yang lain, seperti informasi

tentang pekerjaan atau hobi daripada tentang kehidupan seks atau situasi keuangan. Seseorang lebih memberikan informasi yang positif daripada hal yang bersifat negatif.

g. Jenis Kelamin

Faktor penting yang memengaruhi keterbukaan diri (*self-disclosure*) adalah jenis kelamin. Jenis kelamin di sini bukan secara biologis, akan tetapi peran jenis kelamin yang menyebabkan perbedaan keterbukaan diri (*self-disclosure*) antara laki-laki dan perempuan. Laki-laki yang kurang keterbukaan diri (*self-disclosure*) dibandingkan dengan perempuan.

Sejalan dengan pendapat diatas, Hargie (2006: 235-237) menjelaskan bahwa terdapat empat faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri (*self-disclosure*), yaitu:

a. Perbedaan jenis kelamin

Keterbukaan diri (*self-disclosure*) pada perempuan lebih terbuka daripada laki-laki namun perbedaan jenis kelamin dalam keterbukaan diri (*self-disclosure*) sangat kecil sehingga diatur oleh individu yang sedang membuka diri.

b. Keterbukaan yang *reciprocal* (timbal balik)

Proses keterbukaan diri merupakan hubungan timbal balik. Individu dapat mengungkapkan mengenai pikiran, perasaan, tindakan dan lain-lain dikarenakan lawan bicaranya melakukan keterbukaan diri yang sama sehingga menimbulkan perasaan yang nyaman.

c. Keterbukaan diri (*self-disclosure*) dan rasa suka

Keterbukaan diri (*self-disclosure*) dapat bersifat dalam atau dangkal, dapat ditinjau dari hal pribadi yang telah diungkapkan. Keterbukaan diri (*self-disclosure*) bersifat dangkal apabila hubungan di antara individu tidak terlalu dekat dan belum terlalu mengenal pribadi masing-masing, sehingga keterbukaan diri (*self-disclosure*) bersifat dalam apabila individu dapat merasa nyaman, saling memiliki dan mengenal karakteristik pribadi masing-masing.

d. Permintaan untuk terbuka

Individu memiliki beberapa alasan untuk mengetahui informasi orang lain terlebih dahulu kepada orang yang baru dikenalnya. Untuk mengetahui informasi mengenai orang lain, individu dapat mencoba untuk membuka diri terlebih dahulu agar orang lain juga dapat melakukan hal yang sama.

Berdasarkan pemaparan faktor-faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri (*self-disclosure*) di atas, peneliti menarik kesimpulan berdasarkan teori DeVito yaitu besar kelompok, perasaan menyukai, efek diadik, kompetensi, kepribadian, topik, dan jenis kelamin.

6. Tingkatan-Tingkatan Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*)

Dalam proses hubungan interpersonal terdapat tingkatan-tingkatan yang berbeda dalam keterbukaan diri (*self-disclosure*). Menurut Powell (dalam A. Supratiknya, 1995: 32-34) tingkatan-tingkatan keterbukaan diri (*self-disclosure*) yaitu:

a. Basa-basi

Basa-basi merupakan taraf keterbukaan diri (*self-disclosure*) yang paling lemah atau dangkal. Komunikasi ini biasanya terjadi antara dua orang yang bertemu secara kebetulan. Dalam basa-basi ini terjadi proses keterbukaan diri antar individu tetapi tidak terjadi hubungan antar pribadi.

b. Membicarakan orang lain

Individu membicarakan orang lain yang diungkapkan dalam komunikasi hanyalah tentang orang lain atau hal-hal yang diluar dirinya. Pada tahapan ini, individu tidak membuka diri terhadap orang lain.

c. Menyatakan gagasan atau pendapat

Individu mulai melakukan keterbukaan diri dengan memberikan gagasan atau pendapat kepada orang lain maka hubungan yang terjalin akan lebih erat satu sama lain.

d. Perasaan

Setiap individu memiliki emosi atau perasaan yang berbeda-beda. Setiap individu menginginkan hubungan yang jujur, terbuka, dan menyatakan perasaan-perasaan yang mendalam. Dengan saling mengungkapkan perasaan, berarti individu sepakat untuk saling mempercayai satu sama lain.

e. Hubungan puncak

Hubungan puncak ditandai dengan kejujuran, keterbukaan dan saling percaya antara kedua belah pihak. Kedua belah pihak merasa

bebas untuk mengungkapkan perasaan dan memiliki perasaan yang sama tentang banyak hal. Dalam hal ini, individu tidak merasakan ada ganjalan-ganjalan berupa rasa takut, menutup diri atau khawatir untuk menceritakan hal yang bersikap pribadi.

Tingkatan-tingkatan dalam keterbukaan diri (*self-disclosure*) menurut Altman dan Taylor (dalam Sears, D.O. Jonathan, L. F & L. Anne P. 1985: 254) mengemukakan suatu model perkembangan hubungan dengan keterbukaan diri (*self-disclosure*) sebagai media utamanya. Proses untuk mencapai keakraban hubungan antar pribadi disebut dengan istilah penetrasi sosial. Penetrasi sosial ini terjadi dalam dua dimensi utama yaitu keluasan dan kedalaman. Dimensi keluasan yaitu dimana individu dapat berkomunikasi dengan siapa saja baik orang asing atau dengan teman dekat. Sedangkan dimensi kedalaman dimana individu berkomunikasi dengan orang, dekat yang diawali dan perkembangan hubungan yang dangkal sampai hubungan yang sangat akrab, atau mengungkapkan hal-hal yang bersifat pribadi tentang dirinya. Pada umumnya ketika berhubungan dengan orang asing keterbukaan diri (*self-disclosure*) sedikit mendalam dan rentang sempit (topik pembicaraan sedikit). Sedangkan pada pengenalan biasa, keterbukaan diri (*self-disclosure*) lebih mendalam dan rentang lebih luas. Sementara hubungan dengan teman dekat ditandai adanya keterbukaan diri (*self-disclosure*) yang mendalam dan rentangnya terluas (topik pembicaraan semakin banyak).

Berdasarkan uraian tingkatan-tingkatan keterbukaan diri (*self-disclosure*) di atas, maka peneliti menarik kesimpulan berdasarkan teori

Powell (dalam A. Supratiknya) yaitu 1) Basa-basi; 2) Membicarakan orang lain yang diungkapkan dalam komunikasi hanyalah tentang orang lain atau hal-hal yang diluar dirinya; 3) Menyatakan gagasan atau pendapat sudah mulai dijalin hubungan yang erat; 4) Perasaan dan 5) Hubungan puncak.

7. Manfaat Keterbukaan Diri (*Self-Disclosure*)

Keterbukaan diri (*self-disclosure*) akan berguna apabila individu satu dan yang lainnya dengan senang hati dan terbuka membagi perasaan dan pikirannya. Menurut DeVito (2011: 67-69) ada beberapa keuntungan yang akan diperoleh seseorang jika mau mengungkapkan informasi diri kepada orang lain, antara lain:

a. Memperoleh pengetahuan tentang diri

Individu lebih dapat mengenal diri sendiri melalui keterbukaan diri (*self-disclosure*), karena dengan keterbukaan diri (*self-disclosure*) individu akan mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai perilakunya sendiri.

b. Kemampuan mengatasi kesulitan

Individu dapat mengatasi masalah dengan adanya dukungan dan bukan penolakan, maka dapat menyelesaikan atau mengurangi bahkan menghilangkan masalahnya.

c. Membuat komunikasi yang efisien

Individu membuka diri (*self-disclosure*) dalam berkomunikasi, maka individu akan memahami pesan yang

disampaikan orang lain. Individu akan mengenal orang lain dengan baik, sehingga proses komunikasi berjalan dengan lancar dan efisien.

d. Kedalaman hubungan

Keterbukaan diri (*self-disclosure*) membuat hubungan lebih bermakna, karena dengan membuka diri (*self-disclosure*) individu memberi tahu orang lain bahwa kita dapat mempercayai, menghargai dan peduli terhadap orang lain. Hal tersebut merupakan awal suatu hubungan yang bermakna jujur, terbuka dan bukan hubungan seadanya.

Pendapat lain mengenai keterbukaan diri (*self-disclosure*) dipaparkan oleh Johnson (dalam A. Supratiknya, 1995: 15-16), beberapa manfaat keterbukaan diri (*self-disclosure*) terhadap hubungan antar pribadi adalah sebagai berikut:

- a. Keterbukaan diri (*self-disclosure*) merupakan dasar bagi hubungan yang sehat antara dua orang.
- b. Semakin individu bersikap terbuka kepada orang lain, maka semakin orang lain akan menyukai dirinya.
- c. Individu yang rela membuka diri kepada orang lain cenderung memiliki sifat-sifat yang kompeten, terbuka, ekstrovet, fleksibel, adaptif, dan intelegen, yakni sebagian dari ciri-ciri orang yang masak dan bahagia.
- d. Membuka diri kepada orang lain merupakan dasar relasi yang memungkinkan komunikasi intim baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain.
- e. Membuka diri berarti bersikap realistik, sehingga keterbukaan diri (*self-disclosure*) haruslah berkata jujur, tulus dan autentik.

Manfaat bagi orang yang dapat membuka diri (*self-disclosure*) menurut Floyd (2009: 112-113) yaitu:

a. Meningkatkan hubungan dan kepercayaan

Keterbukaan diri (*self-disclosure*) dapat meningkatkan kualitas suatu hubungan. Ketika individu memelihara keterbukaan diri (*self-disclosure*) dengan orang lain yang dipercaya, maka akan saling menjaga kepercayaan diantara individu tersebut.

b. Mendapatkan timbal balik

Individu dapat membuka diri (*self-disclosure*) pada orang lain, mereka akan memberikan timbal balik yang dapat bermanfaat untuk diri individu.

c. Melepaskan emosi

Keterbukaan diri (*self-disclosure*) dapat mengurangi beban pikiran dan perasaan yang dialami oleh setiap individu.

d. Menolong orang lain

Keterbukaan diri (*self-disclosure*) dapat membantu orang lain dengan cara memberikan penjelasan atau fakta-fakta yang diketahui, serta dapat menghibur orang yang sedang mengalami kebosanan.

Berdasarkan manfaat keterbukaan diri (*self-disclosure*) di atas, maka peneliti menarik kesimpulan berdasarkan teori DeVito yaitu memperoleh pengetahuan tentang diri, kemampuan mengatasi kesulitan, membuat komunikais yang efisien dan memperdalam hubungan.

8. Pedoman dalam Keterbukaan Diri (*Self-Disclosure*)

Hal-hal yang perlu dipertimbangkan dalam keterbukaan diri (*self-disclosure*) menurut DeVito (dalam Tri Dayakisni H, 2009: 76) sebagai berikut:

a. Motivasi melakukan keterbukaan diri (*self-disclosure*)

Keterbukaan diri (*self-disclosure*) tidak hanya bersangkutan tentang diri individu saja tetapi juga bersangkutan dengan orang lain, karena keterbukaan diri (*self-disclosure*) hendaknya didorong oleh rasa berkepentingan terhadap hubungan dengan orang lain dan diri sendiri.

b. Kesesuaian dalam keterbukaan diri (*self-disclosure*)

Keterbukaan diri (*self-disclosure*) harus dilakukan sesuai dengan keadaan lingkungan. Keterbukaan diri (*self-disclosure*) harus dilakukan pada waktu dan tempat yang sesuai.

c. Timbal balik dari orang lain

Lawan bicara perlu diberikan kesempatan untuk melakukan keterbukaan diri selama individu tersebut melakukan keterbukaan diri. Jika lawan bicara tidak melakukan keterbukaan diri (*self-disclosure*) juga, maka ada kemungkinan bahwa orang tersebut tidak menyukai keterbukaan yang dilakukan oleh individu.

Dari pedoman keterbukaan diri (*self-disclosure*) diatas, maka peneliti menarik kesimpulan berdasarkan teori DeVito yaitu motivasi untuk melakukan keterbukaan diri (*self-disclosure*) yang didorong oleh rasa berkepentingan terhadap hubungan dengan orang lain dan diri sendiri.

Kedua, keterbukaan diri (*self-disclosure*) harus disesuaikan dengan waktu dan tempat yang tepat. Ketiga, membutuhkan lawan bicara dan timbal baliknya.

9. Dampak Positif dan Negatif Keterbukaan Diri (*Self-Disclosure*)

Dampak positif dalam keterbukaan diri (*self-disclosure*) menurut Johnson (dalam Leonie Fitriani Ndoen, 2012: 7) yaitu:

a. Meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*)

Dalam proses pemberian informasi kepada orang lain, individu akan lebih jelas dalam menilai kebutuhan, perasaan, dan hal psikologis dalam diri individu. Selain itu, orang lain akan membantu anda dalam memahami diri anda sendiri, melalui berbagai masukan yang diberikan, terutama jika hal itu dilakukan dengan penuh empati dan jujur.

b. Membangun hubungan yang lebih dekat dan mendalam, saling membantu dan lebih berarti bagi kedua belah pihak.

Keterbukaan diri (*self-disclosure*) merupakan suatu hubungan timbal balik, semakin individu terbuka pada orang lain maka orang lain akan berbuat hal yang sama. Keterbukaan diri (*self-disclosure*) dapat memberikan kepercayaan dari kedua pihak sehingga akhirnya akan terjalin hubungan persahabatan yang sejati.

c. Mengembangkan keterampilan berkomunikasi

Memungkinkan individu untuk menginformasikan suatu hal kepada orang lain secara jelas dan lengkap tentang bagaimana

individu memandang suatu situasi, bagaimana perasaannya tentang hal tersebut, apa yang terjadi dan apa yang diharapkan.

- d. Mengurangi rasa malu dan meningkatkan penerimaan diri (*self acceptance*)

Jika orang lain dapat menerima seseorang maka kemungkinan orang tersebut dapat menerima dirinya sendiri.

- e. Memecahkan berbagai konflik dan masalah interpersonal

Jika orang lain mengetahui kebutuhan, ketakutan, rasa frustrasi, maka akan lebih mudah bagi mereka untuk bersimpati atau memberikan bantuan sehingga sesuai dengan apa yang anda harapkan.

- f. Memperoleh energi tambahan dan menjadi lebih spontan

Untuk menyiapkan suatu rahasia dibutuhkan energi yang besar dan dalam kondisi demikian seseorang akan lebih cepat marah, tegang, pendiam dan tidak riang. Berbagai informasi tersebut akan hilang atau berkurang dengan sendirinya.

Walaupun pengungkapan diri dapat meningkatkan rasa suka dan perkembangan suatu hubungan, tetapi dapat juga berdampak negatif. Menurut DeVito (dalam Leonie Fitriani ndoen, 2012: 7-8) menyatakan dampak negatif keterbukaan diri (*self-disclosure*), yaitu:

- a. Keacuhan

Individu mungkin akan berbagi informasi dengan individu lain untuk memulai suatu hubungan. Salah satu membangun keterbukaan diri adalah melakukan hubungan timbal balik. Namun keterbukaan

diri terkadang membuat individu lain bersikap acuh dan tidak tertarik sama sekali untuk mengenal diri individu tersebut.

b. Penolakan (*rejection*)

Informasi yang diungkapkan tentang diri sendiri, dapat membawa diri sendiri kepada suatu penolakan sosial.

c. Hilang Kendali (*loss of control*)

Terkadang informasi yang diungkapkan kepada orang lain bertujuan untuk menyakiti atau mengontrol perilaku orang lain yang memberikan informasi.

d. Pengkhianatan

Individu mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain, individu sering menganggap dan bahkan dengan tegas meminta, agar pengetahuan akan informasi tersebut hanya di antara penyampaian informasi dengan orang yang menerima informasi tersebut. Sayangnya kepercayaan seperti ini kadang-kadang dikhianati.

Dari pendapat di atas, maka peneliti menarik kesimpulan berdasarkan teori Johnson (dalam Leonie Fitriani Ndoen) dampak positif keterbukaan diri yaitu meningkatkan kesadaran diri; membangun hubungan yang lebih dekat dan mendalam, saling membantu dan lebih berarti bagi kedua belah pihak; mengembangkan keterampilan berkomunikasi; mengurangi rasa malu dan meningkatkan penerimaan diri; memecahkan berbagai konflik dan masalah interpersonal dan memperoleh energi tambahan dan menjadi lebih spontan, sedangkan menurut DeVito

(dalam Leonie Fitriani Ndoen) dampak negatif keterbukaan diri yaitu keacuhan, penolakan, hilang kendali dan pengkhianatan.

B. Kajian Tentang Bimbingan Kelompok Teknik Permainan *Teamwork*

1. Pengertian Bimbingan Kelompok Teknik Permainan *Teamwork*

Bimbingan kelompok menurut Winkel & Sri Hastuti (2004: 565) merupakan sarana untuk menunjang perkembangan optimal pada masing-masing siswa, yang diharapkan dapat mengambil manfaat dari pengalaman pendidikan ini bagi dirinya sendiri.

Bimbingan kelompok menurut Tatiek Romlah dalam (2001: 3) merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok menurut Siti Hartinah (2009: 12) merupakan salah satu bentuk usaha pemberian bantuan kepada orang-orang yang mengalami masalah.

Bimbingan kelompok menurut Tohirin (2007: 170) adalah suatu cara untuk memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok, aktivitas dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan dan pemecahan masalah individu yang menjadi peserta layanan. Dalam layanan bimbingan kelompok dibahas topik-topik umum yang menjadi kepedulian bersama anggota kelompok. Masalah yang menjadi topik pembicaraan dalam layanan bimbingan kelompok, dibahas melalui suasana dinamika kelompok secara intens dan konstruktif, diikuti

oleh semua anggota kelompok di bawah bimbingan pemimpin kelompok (konselor).

Permainan *teamwork* menurut Santrock (dalam Suwarjo & Eva Imania Eliasa, 2013:2) bermain (*play*) adalah suatu kegiatan yang menyenangkan yang dilaksanakan untuk kepentingan kegiatan itu sendiri. Hurlock (dalam Suwarjo & Eva Imania Eliasa, 2013:2) bermain merupakan kegiatan yang dilakukan atas dasar suatu kesenangan tanpa memikirkan hasil akhir atau manfaatnya.

Permainan *teamwork* menurut Sudjana S. (2015: 138) permainan digunakan untuk menyampaikan informasi kepada peserta didik dengan menggunakan simbol-simbol atau alat komunikasi lainnya. Permainan dapat bersifat kompetitif dan dapat pula memperlihatkan atau menggambarkan situasi tertentu dalam kehidupan manusia.

Permainan *teamwork* menurut Tatiek Romlah (2001: 40) permainan *teamwork* adalah permainan yang dimaksudkan untuk merefleksikan situasi-situasi yang terdapat dalam kehidupan yang sebenarnya. Permainan dapat dikatakan merupakan permainan peranan dan teknik diskusi.

Permainan *teamwork* menurut Andang Ismail (dalam Suwarjo dan Eva Imania Eliasa, 2013: 3) mendefinisikan permainan sebagai kegiatan yang dilakukan untuk memperoleh kesenangan dan kepuasan yang ditandai adanya aturan dan kompetisi antar pemainnya. Hal yang sama diungkapkan oleh Arief S. Sudiman, R. Rahardjo & Anung Haryanto (2006: 75) yang mengemukakan bahwa berinteraksi satu sama lain dengan mengikuti aturan-aturan tertentu untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu pula. Kepuasan yang

didapatkan dalam permainan adalah dengan kehadiran orang lain sebagai lawan untuk perolehan hasil menang dan kalah.

Teknik bimbingan kelompok menurut Tatiek Romlah (2001: 36) adalah cara-cara bagaimana kegiatan bimbingan kelompok dilaksanakan. Terdapat 7 teknik yang dapat digunakan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok yaitu pemberian informasi, diskusi kelompok, permainan, pemecahan masalah, penciptaan suasana kekeluargaan (*homeroom*), permainan peran dan karya wisata. Dalam penelitian ini teknik yang akan digunakan adalah teknik permainan dengan permainan *teamwork*.

Dari pengertian bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* di atas, maka peneliti menarik kesimpulan berdasarkan teori Andang Ismail (dalam Suwarjo dan Eva Imania Eliasa, 2013:3) adalah suatu kegiatan yang menyenangkan dapat dilakukan secara bersama dan berkelompok yang saling bekerja sama untuk mencapai tujuan yang sama.

2. Tujuan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan *Teamwork*

Tujuan bimbingan kelompok menurut W.S. Winkel dan M.M. Sri Hastuti (2004: 547) adalah menunjang perkembangan pribadi dan perkembangan sosial masing-masing anggota kelompok serta meningkatkan mutu kerja sama dalam kelompok guna aneka tujuan yang bermakna bagi para partisipan.

Secara rinci mengkategorikan tujuan bimbingan kelompok menjadi dua menurut Prayitno (1995: 41), yaitu tujuan umum dan tujuan khusus:

a. Tujuan umum

Secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu murid-murid yang mengalami masalah melalui prosedur kelompok. Disamping untuk kepentingan pemecahan masalah, bimbingan kelompok juga bertujuan untuk mengembangkan pribadi masing-masing anggota kelompok.

b. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari bimbingan kelompok yaitu:

- 1) Melatih murid-murid untuk berani mengungkapkan pendapat dihadapan teman-temannya, yang pada gilirannya dapat dimanfaatkan untuk ruang lingkup yang lebih besar seperti berbicara di depan orang banyak, di forum-forum resmi dan sebagainya.
- 2) Melatih siswa untuk dapat bersifat terbuka di dalam kelompok.
- 3) Melatih siswa untuk dapat membina keakraban bersama teman-teman dalam kelompok.
- 4) Melatih siswa untuk dapat bersikap tenggang rasa dengan orang lain.
- 5) Melatih siswa dapat mengendalikan diri dalam kelompok

Dari beberapa pendapat tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari pemberian layanan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* yaitu supaya individu mampu mengemukakan pendapatnya dan menerima umpan balik serta masukan dari temannya, sehingga individu dapat lebih mudah untuk bersosialisasi dengan lingkungan masyarakat,

individu mampu belajar untuk hidup bersama dengan orang lain yang memiliki latar belakang yang berbeda-beda.

3. Kegunaan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan *Teamwork*

Kegunaan bimbingan kelompok menurut Dewa Ketut Sukardi (2008:67) yaitu:

- a. Memilih pemahaman yang objektif, tepat, dan cukup luas tentang berbagai hal yang dibicarakan itu.
- b. Menimbulkan sikap yang positif terhadap mereka yang bersangkutan paut dengan hal-hal yang mereka bicarakan dalam kelompok.
- c. Menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan penolakan terhadap yang buruk dan dukungan terhadap yang baik.
- d. Melaksanakan kegiatan-kegiatan nyata dan langsung untuk menumbuhkan hasil sebagaimana mereka programkan semula.

Sedangkan Kegunaan bimbingan kelompok menurut Winkel (2004:565) adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mengatasi jumlah tenaga pembimbing di sekolah yang masih sangat terbatas.
- b. Untuk mendidik dan melatih siswa untuk bisa hidup secara berkelompok atau dapat menumbuhkan kerjasama antar siswa.
- c. Untuk melatih siswa lebih berani mengemukakan pendapatnya dan menghargai pendapat orang lain.
- d. Untuk memberikan informasi yang dibutuhkan oleh siswa di sekolah.

- e. Menimbulkan kesadaran pada siswa yang masih mempunyai masalah untuk menghadap pembimbing guna mendapat bimbingan secara lebih mendalam.

Manfaat bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* menurut Jones (dalam Suwarjo dan Eva Imania Eliasa, 2011: 58) bahwa suatu aktivitas kerjasama memberikan keleluasaan manfaat dan beberapa tujuan yang dicapai. Sebuah permainan yang sederhana dapat meningkatkan kemampuan sosial anggota, belajar bagaimana berkomunikasi dan manajemen emosi. Sementara itu manfaat yang diraih adlah memebentuk *self esteem*, meningkatkan kohesivitas kelompok, penghargaan diri dan meneguhkan peran anggota dalam kelompok.

Dari uraian di atas, manfaat bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* yang dapat dilakukan Guru Bimbingan dan konseling memberikan materi layanan pada siswa, kemudian melakukan *ice breaking* agar siswa tidak merasa bosan dan dapat membangkitkan semangat siswa di dalam kelas.

4. Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan *Teamwork*

Tahap pelaksanaan bimbingan kelompok menurut Prayitno (1995: 40) ada empat tahapan, yaitu:

- a. Tahap I Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan

juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota. Memberikan penjelasan tentang bimbingan kelompok sehingga masing-masing anggota akan tahu apa arti dari bimbingan kelompok dan mengapa bimbingan kelompok harus dilaksanakan serta menjelaskan aturan main yang akan diterapkan dalam bimbingan kelompok ini. Jika ada masalah dalam proses pelaksanaannya, mereka akan mengerti bagaimana cara menyelesaikannya. Asas kerahasiaan juga disampaikan kepada seluruh anggota agar orang lain tidak mengetahui permasalahan yang terjadi pada mereka.

b. Tahap II Peralihan

Tahap kedua merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan ketiga. Ada kalanya jembatan ditempuh dengan amat mudah dan lancar, artinya para anggota kelompok dapat segera memasuki kegiatan tahap ketiga dengan penuh kemauan dan kesukarelaan. Ada kalanya juga jembatan itu ditempuh dengan susah payah, artinya para anggota kelompok enggan memasuki tahap kegiatan kelompok yang sebenarnya, yaitu tahap ketiga. Dalam keadaan seperti ini pemimpin kelompok, dengan gaya kepemimpinannya yang khas, membawa para anggota meniti jembatan itu dengan selamat. Adapun yang dilakukan dalam tahap ini yaitu:

- 1) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya.
- 2) Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.

- 3) Membahas suasana yang terjadi
- 4) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota
- 5) Bila perlu kembali kepada beberapa aspek tahap pertama.

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan oleh seorang pemimpin, yaitu:

- 1) Menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka
- 2) Tidak mempergunakan cara-cara yang bersifat langsung atau mengambil alih kekuasaannya
- 3) Mendorong dibahasnya suasana perasaan
- 4) Membuka diri, sebagai contoh dan penuh empati

c. Tahap III Kegiatan

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan kelompok, maka aspek-aspek yang menjadi isi dan pengiringnya cukup banyak, dan masing-masing aspek tersebut perlu mendapat perhatian yang seksama dari pemimpin kelompok. Ada beberapa yang harus dilakukan oleh pemimpin dalam tahap ini, yaitu sebagai pengatur proses kegiatan yang sabar dan terbuka, aktif akan tetapi tidak banyak bicara, dan memberikan dorongan dan penguatan serta penuh empati. Tahap ini ada berbagai kegiatan yang dilaksanakan, yaitu:

- 1) Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah atau topik bahasan.
- 2) Menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terlebih dahulu.
- 3) Anggota membahas masing-masing topik secara mendalam dan tuntas

4) Kegiatan selingan

Kegiatan tersebut dilakukan dengan tujuan agar dapat terungkapnya masalah atau topik yang dirasakan, dipikirkan dan dialami oleh anggota kelompok. Selain itu dapat terbahasnya masalah yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas serta ikut sertanya seluruh anggota secara aktif dan dinamis dalam pembahasan baik yang menyangkut unsur tingkah laku, pemikiran atau perasaan.

d. Tahap IV Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran bimbingan kelompok, pokok perhatian utama bukanlah pada beberapa kali kelompok itu harus bertemu, tetapi pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang dicapai seyogyanya mendorong kelompok itu harus melakukan kegiatan sehingga tujuan bersama tercapai secara penuh. Dalam hal ini ada kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok itu akan berhenti melakukan kegiatan, dan kemudian bertemu kembali untuk melakukan kegiatan. Ada beberapa hal yang dilakukan pada tahap ini, yaitu:

- 1) Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.
- 2) Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan.
- 3) Membahas kegiatan lanjutan.
- 4) Mengemukakan pesan dan harapan.

Setelah kegiatan kelompok memasuki pada tahap pengakhiran, kegiatan kelompok hendaknya dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota kelompok mampu menerapkan hal-hal yang mereka pelajari (dalam suasana kelompok), pada kehidupan nyata mereka sehari-hari.

Cara membuat bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* menurut Tatiek Romlah (2001: 119-120) adalah sebagai berikut:

- a. Meneliti masalah yang banyak dialami oleh siswa, terutama di bidang pendidikan dan sosial.
- b. Merumuskan tujuan permainan
- c. Membuat daftar sumber-sumber yang dapat dipakai untuk membantu menyelesaikan topik-topik yang akan dikerjakan. Misalnya alat-alat, buku sumber, dan waktu yang sesuai antara konselor dengan siswa.
- d. Memilih situasi dalam kehidupan yang sebenarnya yang ada kaitannya dengan kehidupan siswa. Pelajari struktur tersebut dan buat aturan yang mengatur perilaku mana yang boleh dan mana perilaku yang tidak diperbolehkan.
- e. Membuat model atau skenario dari situasi yang dipilih.
- f. Identifikasi siapa saja dan berapa orang yang akan terlibat dalam permainan tersebut, kemudian apakah mereka akan dibagi dalam beberapa kelompok atau hanya satu kelompok.
- g. Membuat alat-alat permainan *teamwork*, misalnya kartu-kartu pesan, dan kartu yang berisi kegiatan yang harus dilakukan untuk mengisi kegiatan selingan dan sebagainya.

Peserta bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* menurut Tatiek Romlah (2001: 121-122), yaitu:

a. Fasilitator

Fasilitator yaitu individu yang bertugas memimpin teknik permainan *teamwork*. Tugas dari fasilitator adalah menjelaskan tujuan permainan, mendorong permainan penonton untuk aktif dalam berdiskusi membantu memecahkan masalah selama permainan, menjawab pertanyaan yang tidak mampu dijawab oleh peserta yang lainnya, mengarahkan diskusi, memberi tugas penulis untuk mencatat hasil diskusi dan melaporkannya.

b. Penulis, bertugas untuk mencatat segala sesuatu yang terjadi selama permainan berlangsung.

c. Pemain, yaitu individu yang berperan sebagai tokoh dalam skenario. Tugasnya adalah memberi pendapat pada masalah yang menyangkut pada bidangnya untuk memperjelas informasi.

d. Penonton, yaitu mereka yang ikut menyaksikan permainan *teamwork* dan berhak mengemukakan pendapat, menjawab pertanyaan dan ikut berdiskusi.

Setelah peserta permainan *teamwork* ditentukan, menurut Tatiek Romlah (2001: 121-122) permainan *teamwork* dapat dilaksanakan dengan memperhatikan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Menyediakan alat permainan *teamwork* dan perlengkapannya
- b. Fasilitator menjelaskan tujuan permainan *teamwork*
- c. Menentukan pemain

- d. Menjelaskan aturan permainan *teamwork*.
- e. Bermain
- f. berdiskusi
- g. Menyimpulkan hasil diskusi adalah selesai, dan mengemukakan masalah yang belum terselesaikan saat itu
- h. Menutup permainan dan menentukan waktu dan tempat bermain berikutnya

Dari pembahasan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* ini adalah waktu, siswa, dukungan sekolah, fasilitas, alat bermain dan guru bimbingan dan konseling.

5. Cara Membangun Bimbingan kelompok Teknik Permainan *Teamwork*

Cara membangun bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* menurut Roseary Rein (dalam Suwarjo & Eva Imania Eliasa, 2011: 59) juga menambahkan bahwa kerjasama kelompok harus berorientasi solusi, bukan hanya berfokus pada masalah, selalu menyediakan satu solusi untuk masalah apapun yang mereka angkat, dan bahwa semua anggota harus merasa “dipercaya, penting, khusus, dan senang” melalui komunikasi verbal dan non verbal.

Cara membangun team menurut Tim MAXI Plus (2007: 14), penjelasannya sebagai berikut:

- a. Mengenali diri sendiri dan memahami orang lain

Individu harus memahami diri sendiri, mengetahui kemampuan dan minatnya. Setelah mengenal diri baru memahami orang lain,

mengenal anggota tim lebih jauh, agar dapat menjalin kerjasama yang baik.

b. Membangun sikap saling percaya (*Trust*)

Sikap saling percaya memberi pengaruh yang nyata pada efektivitas kelompok. Dengan orang lain harus saling mendorong terciptanya kepercayaan. Sikap percaya ini bisa dimulai dengan menghargai satu sama lain.

c. Tidak merendahkan kemampuan orang lain

Sinergi dan kebersamaan bergantung pada tingkat kejujuran dan kasih sayang dari anggota sehingga mereka dapat saling menghormati, percaya dan berfungsi dalam kesatuan.

d. Memiliki pemimpin yang bertanggung jawab

Pemimpin yang bertanggung jawab adalah pemimpin yang dapat berkomunikasi dengan baik, menentukan visi dan misi tim, memotivasi anggota lain dan memberi contoh teladan yang baik.

e. Membentuk sistem komunikasi yang efektif

Lakukan komunikasi dua arah, dengan mendengarkan dan menghargai orang lain. Komunikasi yang baik akan mempercepat penyelesaian masalah yang ada serta mengarahkan pada performa yang semakin baik.

f. Menentukan peran dan tugas yang tepat bagi individu

Pemimpin melakukan pembagian tugas sesuai dengan keahlian anggota sehingga menjadikan kerja lebih efektif dan efisien.

g. Membuat aturan yang disepakati

Dalam tim, sangat dimungkinkan ada anggota-anggota yang bekerja di luar arahan pemimpin atau menyimpang dari visi bersama. Karena itu, membuat kesepakatan bersama dalam tim sangat diperlukan.

h. Mengatasi konflik yang terjadi

Perbedaan pendapat dalam satu tim adalah hal yang wajar. Perbedaan pendapat itu juga yang dapat menyebabkan terjadinya konflik. Penyelesaian konflik dalam tim harus dilakukan atas dasar kepentingan bersama dan tidak memihak pada salah satu.

i. Mengidentifikasi masalah dan mengambil keputusan yang tepat

Mengambil keputusan dari permasalahan yang telah diidentifikasi dengan baik akan menjadikan keputusan tersebut objektif dan tidak berpihak pada siapa pun. Keputusan yang diambil bukan kepentingan individu.

j. Memiliki komitmen terhadap tim

Ciptakan kesetiaan (saling memberikan komitmen satu sama lain), komitmen pada visi dan mutu (kualitas dan kesempurnaan), kemauan bersaing tanggung jawab (komitmen untuk terus mengembangkan diri, keteguhan mental (komitmen untuk gigih dan menyelesaikan), dan disiplin pribadi (komitmen untuk mengendalikan diri dan mengatur diri).

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa untuk membangun bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork*

dapat dilakukan dengan *ice breaking* dengan tujuan dapat menyegarkan dan memotivasi siswa agar merasa tidak jenuh.

6. Fungsi Bimbingan kelompok Teknik Permainan *Teamwork*

Fungsi bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* menurut Musfroh dan Suyanto (dalam Suwarjo dan Eva Imania Eliasa, 2013: 8) menjelaskan sebagai berikut:

a. Bermain dan Kemampuan Intelektual

1) Merangsang Perkembangan Kognitif

Melalui permainan sensorimotor, anak akan mengenal permukaan lembut, halus, kasar atau kaku, sehingga meningkatkan kemampuan abstraksi (imajinasi, fantasi). Dengan permainan ini, individu dapat menghargai aturan, keteraturan dan logika.

2) Membangun struktur kognitif

Melalui permainan, individu akan memperoleh informasi lebih banyak sehingga pengetahuan dan pemahamannya lebih kaya dan lebih mendalam (sempurna). Bila informasi baru ini ternyata beda dengan yang selama ini diketahuinya, individu akan mendapat pengetahuan yang baru.

3) Membangun kemampuan kognitif

Kemampuan kognitif mencakup kemampuan mengidentifikasi, mengelompokkan, mengurutkan, mengamati, meramal, menentukan hubungan sebab-akibat, menarik kesimpulan. Permainan akan mengasah kepekaan anak akan keteraturan, urutan dan waktu juga meningkatkan kemampuan logika.

4) Belajar memecahkan masalah

Permainan memungkinkan anak bertahan lama menghadapi kesulitan sebelum persoalan yang ia hadapi dipecahkan. Proses pemecahan masalah ini mencakup imajinasi aktif anak-anak yang akan mencegah kebosanan.

5) Mengembangkan rentang konsentrasi

Apabila tidak ada konsentrasi atau rentang perhatian yang lama, seorang anak tidak mungkin dapat bertahan lama bermain (pura-pura menjadi dokter, ayah-ibu, guru). Ada yang dekat antara imajinasi dan kemampuan konsentrasi. Anak tidak imajinatif memiliki rentang perhatian (konsentrasinya) pendek dan memiliki kemungkinan besar untuk berperilaku lain dan mengacau.

6) Bermain dan perkembangan sosial

a. Meningkatkan sikap sosial

Ketika bermain, anak-anak harus memperhatikan cara pandang lawan bermainnya, dengan demikian akan mengurangi egosentrisnya. Dalam permainan itu pula anak-anak dapat mengetahui bagaimana bersaing dengan jujur, sportif, tahu akan hak dan peduli akan hak orang lain. Anak juga dapat belajar bagaimana sebuah tim dan semangat tim.

b. Belajar berorganisasi

Permainan seringkali menghendaki adanya peran yang berbeda, oleh karena itu dalam permainan, anak-anak dapat belajar berorganisasi sehubungan dengan penentuan 'siapa'

yang akan menjadi ‘apa’. Dengan permainan, anak-anak dapat belajar bagaimana membuat peran yang harmonis dan melakukan kompromi.

c. Bermain dan Perkembangan emosi

Bermain merupakan pelampiasan emosi dan juga relaksasi. Fungsi bermain untuk perkembangan emosi yaitu kestabilan emosi, rasa kompetensi dan percaya diri, menyalurkan keinginan, menyalurkan emosi negatif, mengatasi konflik dan menyalurkan agresivitas secara umum.

d. Bermain dan perkembangan fisik

Bermain dan perkembangan fisik yaitu mengembangkan kepekaan penginderaan, mengembangkan keterampilan motorik dan menyalurkan energi fisik yang terpendam.

e. Bermain dan kreativitas

Dalam bermain, anak-anak dapat berimajinasi sehingga dapat meningkatkan daya kreativitas anak-anak. Adanya kesempatan untuk berfikir antara batas-batas dunia nyata menjadikan anak-anak dapat mengenal proses berfikir yang lebih kreatif yang akan sangat berguna dalam kehidupan sehari-hari.

Dari uraian fungsi bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* di atas, maka dapat disimpulkan bahwa, fungsi bermain *teamwork* yaitu mampu mengembangkan, meningkatkan, dan memaksimalkan, kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik pada siswa.

7. Kesalahan-Kesalahan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan *Teamwork*

Kesalahan-kesalahan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* menurut Tim MAXI Plus (2007: 104-111) yaitu:

- a. Tidak memiliki visi dan misi yang jelas

Jika ini terjadi, segeralah berkumpul untuk mendefinitifkan visi-misi secara jelas dan mudah dimengerti/dipahami oleh seluruh anggota. Buatlah visi-misi yang SMART (specific, measureable, accurate, realistic, time table).

- b. Tidak memiliki pemimpin yang efektif

Pemimpin yang tidak efektif dapat terjadi karena:

- 1) Salah memilih orang
- 2) Pemimpin tidak dapat menghubungkan anggota dengan penyebab permasalahan secara tepat dan tidak dapat mengatasi masalah-masalah yang muncul
- 3) Pemimpin tidak mampu mengevaluasi kemajuan untuk mencapai tujuan

- c. Janganlah ragu untuk mengajukan perubahan kepemimpinan ketika melakukan evaluasi.

Tujuannya bukan karena adanya sentimen pribadi, namun untuk mempertahankan kesolidan dan keberadaan tim itu sendiri.

- d. Saling menyalahkan jika menghadapi permasalahan

Hentikan perilaku saling menyalahkan jika menghadapi permasalahan. Fokuslah penyelesaian jalan keluarnya. Saling menyalahkan hanya akan menguras energi.

- e. Tidak adanya pembagian peran dan tugas

Tidak adanya pembagian peran dan tugas yang baik. Hal ini bisa disebabkan tidak efektifnya pemimpin yang ada. Solusinya bisa dengan mengganti pemimpin atau memberi masukan. Pembagian peran dan tugas akan memotivasi anggota untuk bekerja dengan baik karena sesuai dengan kemampuannya.

- f. Ingin menang sendiri (Individualistis)

Anggota yang tidak dapat bersikap sebagai sebuah tim, dapat ditawarkan opsi; berubah atau mengunduran diri. Orang yang tidak dapat bertindak dan berpikir sebuah tim tidak perlu dilibatkan lagi menjadi anggota.

- g. Tidak melaksanakan hasil kesepakatan bersama

Jika aturan/kesepakatan tidak dilaksanakan, pertanda adanya sikap pembangkangan individualis. Pemimpin harus bersikap tegas pada anggota yang tidak melaksanakan kesepakatan dengan sistem punishment yang juga telah disepakati.

- h. Tidak mau menerima kekurangan anggota yang lain

Hakikatnya setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan. Karena itu, yang perlu difokuskan dalam sebuah tim adalah memaksimalkan kelebihan para anggotanya sehingga kelebihan itu

menjadi kekuatan tim. Kekurangan yang ada pada anggota adalah tugas dari anggota yang lain untuk menutupnya tidak dengan menyalahkan.

i. Tidak saling mendukung

Kekuatan tim akan terbangun dengan baik jika anggota tim mampu memberi dukungan sepenuh hati untuk keberhasilan tim.

j. Adanya anggota yang ingin menonjolkan diri sendiri

Perilaku ingin mendapat promosi dari atasan atau ingin terlihat lebih dibandingkan dengan anggota yang lain merupakan hal yang biasa terjadi jika kondisi tim sedang tidak baik.

k. Tidak adanya evaluasi (sebagai controlling) yang efektif dan berkesinambungan

Dalam tim tentu berlaku fungsi-fungsi manajemen seperti planing, organizing, actuating and controlling. Apabila semua bagian sudah berjalan, yang harus diperhatikan dengan baik adalah controlling seorang pemimpin. Kontrol yang dilakukan pemimpin harus secara berkala dan efektif sebagai bagian dari penjagaan pemimpin terhadap tercapainya tujuan organisasi.

l. Penyelesaian konflik internal yang berlarut-larut

Adanya konflik dalam tim menunjukkan kedinamisan. Namun, konflik yang tidak diselesaikan dengan tuntas akan berpotensi menjadi batu sandungan tim ke depan. Penyelesaian yang berlarut-larut juga dapat mengindikasikan bahwa tim belum memiliki kesamaan dalam tujuan.

m. Tidak adanya motivasi dalam tim

Kejenuhan bekerja bisa terjadi pada anggota tim. Pemimpin harus dapat mengobservasi dengan baik kapan anggotanya mengalami kejenuhan atau kelesuan sehingga bisa memberikan kesempatan refresing dan motivating demi peningkatan kerja tim.

n. Tidak adanya penghargaan (*reward*)

Penghargaan terhadap sebuah keberhasilan harus diberikan meskipun hanya berupa ungkapan singkat, seperti: "ini karya yang bagus" atau "terima kasih". Ungkapan sederhana itu akan memberikan efek positif bagi kerja-kerja berikutnya.

o. Kemampuan anggota tidak dapat teraktualisasikan

Tidak mampunya pemimpin melihat potensi anggotanya akan menghambat perkembangan tim itu sendiri. Yang akan muncul bukanlah kerja tim namun figur.

Dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa, kesalahan-kesalahan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* yaitu tidak memiliki visi dan misi yang jelas, tidak memiliki pemimpin yang efektif, janganlah ragu untuk mengajukan perubahan kepemimpinan ketika melakukan evaluasi, saling menyalahkan jika menghadapi permasalahan, tidak adanya pembagian peran dan tugas, ingin menang sendiri, tidak melaksanakan hasil kesepakatan bersama, tidak mau menerima kekurangan anggota yang lain, tidak saling mendukung, penyelesaian konflik internal yang berlarut-larut dan tidak adanya motivasi dalam tim.

8. Jenis Bimbingan Kelompok Teknik Permainan *Teamwork*

Jenis bimbingan kelompok teknik permainan teamwork menurut Suwarjo & Eva Imania Eliasa (2011: 59) sebagai berikut:

A. Permainan *SEE OUR FEET*

Tujuan : Bekerja sama dengan satu tujuan

Bidang Bimbingan : Pribadi-sosial

Waktu : 20 menit

Jumlah peserta : 5-10 orang (berkelompok)

Jenis Permainan : Games kerjasama

Langkah Permainan :

1. Bagi peserta dalam dua kelompok menjadi 2 sap ke belakang
2. Ikat masing-masing kaki kanan dengan kaki kiri teman di sampingnya
3. Bergerak menyamping dari START sampai FINISH

Variasi :

1. Untuk meningkatkan level permainan, minta semua kelompok mengulangi permainan dengan syarat tidak boleh mengeluarkan suara
2. Berilah halangan didalam perjalanan

Evaluasi dan Refleksi?

1. Adakah yang jatuh saat permainan?
2. Adakah yang mengatur permainan?
3. Bagaimana perasaanmu ketika kaki digerakkan?
4. Apa yang membuat kelompokmu menang?

5. Apa yang membuat kelompokmu kalah?

Poin beajar (*learning point*) yang diperoleh :

Melalui berbagai pertanyaan dan diskusi, konselor/guru bimbingan dan konseling/ fasilitator memfasilitasi peserta untuk menemukan poin-poin belajar yaitu meskipun kaki terikat, namun tidak merupakan halangan dalam mencapai tujuan, kebersamaan, kekompakan dan pemimpin dalam kelompok membuat permasalahan kelompok dapat diatasi dan tujuan akan tercapai.

B. Terjerat Tali

Tujuan : Mengetahui arti tali dalam kehidupan sebagai masalah yang dialami diri sendiri yang harus dipecahkan dengan bantuan diri dan orang lain, serta kerja sama dengan penuh kesabaran

Bidang Bimbingan : Pribadi-sosial

Waktu : 45 menit

Bahan : Tali rafia

Langkah Permainan :

1. Peserta dibagi dalam beberapa kelompok lalu dibagikan tali rafia yang rumit dan bergulung
2. Masing-masing anggota dalam kelompok harus menguraikan tali rafia agar menjadi lurus dengan pasangannya dan dapat berurai menjadi lingkaran rafia

Evaluasi dan Refleksi:

1. Adakah kelompok yang talinya tidak terurai?
2. Bagaimana perasaan anda ketika tali tidak terurai?

3. Bagaimana perasaan anda ketika talinya terurai?
4. Adakah anggota kelompok yang masih rumit tali rafianya?
5. Adakah yang waktunya sangat cepat dalam menguraikan tali rafianya?

Poin belajar (*learning point*) yang diperoleh:

Melalui berbagai pertanyaan dan diskusi, konselor/guru bimbingan dan konseling/fasilitator memfasilitasi peserta untuk menemukan poin-poin belajar sebagai berikut:

Tali rafia ibarat dengan permasalahan kehidupan. Ada masalah yang mudah diselesaikan, ada yang sulit diselesaikan. Apabila menemukan kesulitan, hendaknya ditelusuri dari awal, kemudian meminta bantuan kepada orang yang tepat agar masalah segera diselesaikan.

C. Samson dan Delilah

Tujuan : Melatih kerjasama dan kekompakan

Bidang Bimbingan : Pribadi-sosial

Waktu : 15 menit

Jumlah Peserta : Berkelompok (7-20)

Jenis Permainan : Games kerjasama dan kompetisi

Langkah Permainan :

1. Kelompok telah dibagi sebelumnya, kemudian berdiri saling berhadapan
2. Peserta harus memeragakan kelompok sebagai :
 - a. SAMSON, adalah seperti orang atlet binaraga dan mengucapkan”Grr...” atau

- b. DELILAH, adalah seperti seorang wanita perayu mengucapkan ..”ahh atau mengekspresikan muka cantik
 - c. HARIMAU, seperti seekor harimau yang sedang mengaum...”Aaummm...”
3. Fasilitator menerangkan aturan mainnya, apabila:
 - a. Samson vs Delilah, yang menang Delilah
 - b. Samson vs Harimau, yang menang Samson
 - c. Delilah vs Harimau, yang menang Harimau
4. Gerakan dan ucapan tersebut harus diperagakan dengan bersama dalam kelompok dengan kompak
5. Fasilitator kemudian meminta kelompok untuk saling memungging untuk berkoordinasi sebelumnya, meenentukan gerakan sebagai Samson atau Delilah atau Harimau
6. Kemudian, setelah siap, membalikkan badan dan fasilitator meniupkan peluit sebagai tanda mulai, peserta kemudian bernyanyi lagu “ Potong Bebek Angsa” sambil bertepuk tangan.
7. Fasilitator meniupkan pluit yang kedua sebagai tanda menghentikan lagu dan kelompok langsung memeragakan gaya yang sudah dirundingkan

Variasi: Lagu yang dinyanyikan bisa diganti dengan lagu yang disepakati kelompok.

Evaluasi dan Refleksi:

1. Bagaimana perasaanmu ketika kelompokmu tidak kompak?
2. Bagaimana perasaanmu ketika kelompokmu kompak?

3. Apa yang membuat kelompokmu menang?
4. Apa yang membuat kelompokmu kalah?

Poin belajar (*learning point*) yang diperoleh:

Melalui berbagai pertanyaan dan diskusi, konselor/ guru bimbingan dan konseling/fasilitator memfasilitasi peserta untuk menemukan poin-poin belajar sebagai berikut:

Dalam sebuah tim, koordinasi memegang peranan penting untuk mencapai target yang telah ditentukan. Jika tidak ada koordinasi, maka masing-masing peserta dapat melakukan gaya sendiri. Demikian juga, apabila komandonya salah, maka peserta tidak akan kompak dan seragam dalam bergaya.

Permainan ini juga melatih bahwa koordinasi cukup diberikan oleh 1 orang saja. Jika semua memberikan perintah, maka bisa dipastikan gaya yang dilakukan akan berbeda-beda. Bahkan peserta akan bingung, harus mengikuti perintah siapa? Hal ini akan menimbulkan chaos.

Melalui permainan ini, peserta diajak untuk menyadari peran penting masing-masing individu di dalam kelompok. Jika ada yang melakukan gerakan salah, maka akibatnya akan diterima oleh seluruh peserta dalam kelompok.

C. Kerangka Berpikir

Manusia adalah makhluk sosial yang senantiasa ingin berhubungan dan bekerjasama dengan manusia lain. Salah satu cara terpenting untuk

berhubungan dan bekerja sama dengan manusia adalah komunikasi. Hal ini senada dengan pendapat Supratiknya (1995:9) yang menyatakan bahwa komunikasi merupakan keharusan bagi manusia, karena manusia membutuhkan dan senantiasa berusaha membuka serta menjalin komunikasi atau hubungan dengan sesamanya. Komunikasi yang baik dibutuhkan ketika berhubungan dengan orang lain. Dengan demikian, komunikasi memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari.

Manusia di dalam kehidupan sosial interaksi berperan penting dalam kehidupan sehari-hari. Interaksi yang dilakukan dapat dilakukan dengan keterbukaan diri (*self-disclosure*) individu yang mampu dalam keterbukaan diri (*self-disclosure*) akan dapat mengungkapkan diri sesuai yang akan diungkapkan secara terbuka, terbukti orang yang terbuka dapat menyesuaikan diri, percaya diri, kompeten, bersikap positif, percaya terhadap orang lain. Jika individu yang kurang mampu dalam keterbukaan diri (*self-disclosure*) terbukti cenderung pendiam, pemalu, kurang mampu menyesuaikan diri, kurang percaya diri, kurang percaya dengan teman, merasa takut, cemas, merasa rendah diri dan tertutup.

Keterbukaan diri (*self-disclosure*) merupakan suatu bentuk komunikasi dimana individu bersedia mengungkapkan informasi tentang dirinya dengan memberikan informasi yang disembunyikan dan menjadikannya diketahui orang lain. Kerjasama kelompok harus berorientasi solusi, bukan hanya berfokus pada masalah, selalu menyediakan satu solusi untuk masalah apapun, dan semua anggota harus merasa dipercaya, penting khusus, dan senang. Adapun indikatornya yaitu jumlah informasi yang diungkapkan, sifat dasar

positif dan negatif, kedalaman suatu pengungkapan diri, waktu pengungkapan diri dan lawan bicara, Sidney Jourard (dalam Hansen C. James, dkk 1982:215).

Pada kenyataannya sebagian siswa MAN Yogyakarta 1 mempunyai keterbukaan diri (*self-disclosure*) yang kurang. Hal ini disebabkan karena siswa cenderung pendiam, pemalu, sulit mengemukakan pendapatnya dan membutuhkan penyesuaian diri di lingkungan sekolah yang baru.

Keterbukaan diri (*self-disclosure*) yang kurang ini perlu penanganan. Penanganan yang dilakukan di sekolah yaitu konseling individual, tetapi dengan penanganan konseling individual kurang efektif karena keterbukaan diri (*self-disclosure*) dibangun dengan orang lain maka membutuhkan orang lain untuk berinteraksi, sehingga perlu penanganan dengan layanan bimbingan kelompok. Tatiek Romlah (2001: 86) membagi macam-macam teknik bimbingan kelompok yaitu pemberian informasi, diskusi kelompok, permainan, pemecahan masalah, penciptaan suasana kekeluargaan (*homeroom*), permainan peran dan karya wisata. Penelitian ini menggunakan teknik permainan dengan permainan *teamwork*. Layanan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* bersifat memberikan informasi kepada siswa untuk membantu memantapkan sebuah keputusan. Peranan guru bimbingan dan konseling di sekolah sangat penting untuk menciptakan dan menjalankan layanan bimbingan pada siswa. Di Sekolah MAN Yogyakarta 1 ini masih jarang melaksanakan layanan bimbingan kelompok, karena di sekolah tersebut sering menggunakan layanan konseling individual dan untuk siswa kelas X tidak ada jam masuk kelas, sehingga peneliti memilih menggunakan layanan

bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* terhadap keterbukaan diri (*self-disclosure*) pada siswa.

Bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* merupakan suatu kegiatan yang menyenangkan dapat dilakukan secara bersama dan berkelompok yang saling bekerja sama untuk mencapai tujuan yang sama, Andang Ismail (dalam Suwarjo dan Eva Imania Eliasa, 2013:3). Adapun langkah-langkah yang ditempuh peneliti mengacu Tatiek Romlah (dalam Uswatun Khasanah, 2014:42-43) yaitu menyediakan alat permainan *teamwork* dan perlengkapannya; fasilitator menjelaskan tujuan permainan *teamwork*; menentukan pemain dan penulis; menjelaskan aturan permainan *teamwork*; dan berdiskusi; menyimpulkan hasil diskusi dan menutup permainan dan menentukan waktu dan tempat bermain selanjutnya.

Bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* ini dapat membangun rasa saling percaya pada siswa dengan berkomunikasi antar teman, sahabat, orang tua dan guru. Hal ini sesuai dengan pendapat Roseary Rein (dalam Suwarjo & Eva Imania Eliasa, 2011: 59) juga menambahkan bahwa teknik permainan *teamwork* merupakan kerjasama kelompok harus berorientasi solusi, bukan hanya berfokus pada masalah, selalu menyediakan satu solusi untuk masalah apapun yang mereka angkat, dan bahwa semua anggota harus merasa dipercaya, penting, khusus, dan senang. Metode permainan ini efektif digunakan untuk membangun suasana yang menyenangkan bagi siswa agar merasa tidak jenuh dalam proses bimbingan kelompok terhadap keterbukaan diri (*self-disclosure*) sehingga siswa dapat belajar langsung dengan proses teknik permainan *teamwork* ini. Permainan

teamwork ini memerlukan interaksi, kekompakan, bekerja sama dan melakukan usaha secara bersama untuk mencapai satu solusi. Solusi yang ingin dicapai dalam masalah ini adalah keterbukaan diri (*self-disclosure*). Dalam permainan ini, siswa akan dilatih untuk mengembangkan kemampuan dalam membuat keputusan, memimpin, melakukan kewajiban sebagai anggota dan berusaha menggali potensi yang ada di dalam dirinya dan mengasah komunikasi untuk memunculkan keterbukaan diri (*self-disclosure*) yang dimiliki setiap individu.

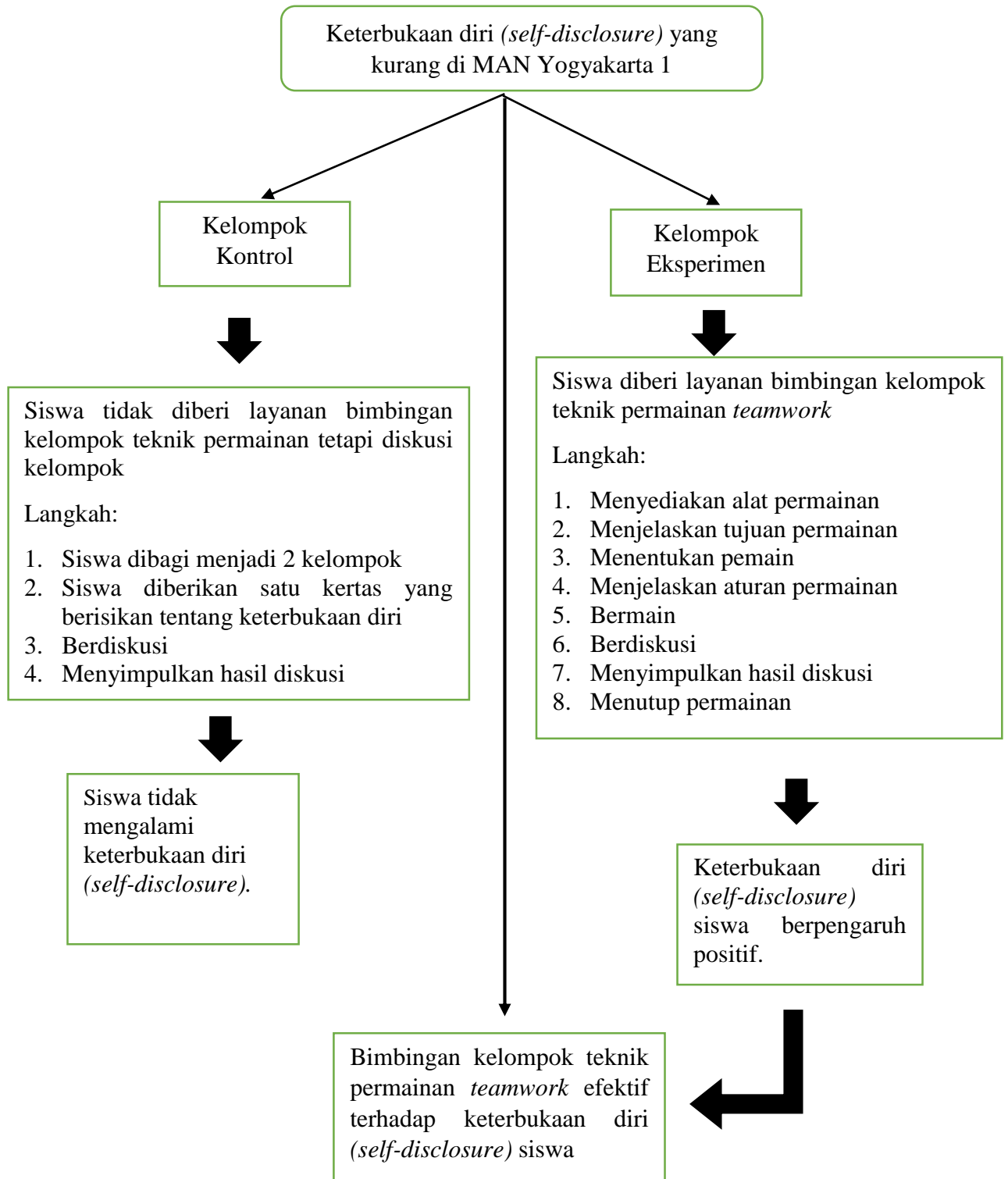
Bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* dilakukan agar siswa mampu berbicara mengeluarkan pendapat, gagasan/ide, memberikan tanggapan, perasaan kepada orang lain. Bimbingan kelompok juga akan membantu siswa belajar menghargai pendapat orang lain, bertanggung jawab atau pendapat yang dikemukakanya dan mampu mengendalikan, menahan emosi dan menambah keakrabah antar siswa.

Penggunaan metode bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* ini dapat dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dengan diterapkan sebagai metode dalam pemberian bimbingan secara berkelompok, sehingga dapat menggunakan metode permainan *teamwork* akan sangat membantu guru bimbingan dan konseling untuk memberikan layanan yang variatif, menarik, membangun suasana yang menyenangkan, dan dapat berpengaruh positif terhadap keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa.

Pada tahap kelompok kontrol doberikan treatment dengan diskusi kelompok. Adapun langkah diskusi kelompok terhadap keterbukaan diri (*self-disclosure*) yaitu siswa dibagi menjadi 2 kelompok kemudian diberikan satu

kertas yang berisikan tentang keterbukaan diri, lalu berdiskusi dan menyimpulkan hasil diskusi yang sudah dilakukan.

Berikut adalah skema kerangka berpikir dari penelitian ini:



Gambar 1. Skema Kerangka Berfikir

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis menurut Suharsimi Arikunto (2010:110) adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* efektif terhadap keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif yang memperoleh data dalam bentuk angka sehingga analisisnya menggunakan analisis statistik. Pendekatan kuantitatif bertujuan menemukan pengetahuan, data berupa angka, dan menguji hipotesis antara dua variabel.

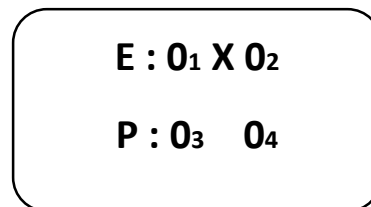
Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2013: 109) penelitian eksperimen adalah sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Metode penelitian eksperimen adalah penelitian kuantitatif.

Selanjutnya menurut Suharsimi Arikunto (2005: 207) menyatakan bahwa penelitian eksperimental merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari suatu perlakuan atau *treatment* yang dikenakan pada subjek penelitian. Dengan kata lain penelitian eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat. Hal yang sama diungkapkan oleh Latipun (2011: 9) penelitian eksperimen merupakan peneliti yang dikembangkan untuk mempelajari fenomena dalam kerangka hubungan sebab-akibat, yang dilakukan dengan memberikan perlakuan oleh peneliti kepada subjek penelitian untuk kemudian dipelajari/diobservasi efek perlakuan tersebut dengan mengendalikan variabel yang tidak dikendalikan.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperimen. Desain penelitian ini digunakan karena peneliti tidak mampu mengontrol faktor lain yang dapat mengganggu jalannya penelitian.

B. Desain penelitian

Menurut Sugiyono (2011: 116) desain quasi eksperimen menggunakan bentuk *Nonequivalent Control Group Design*. Adapun gambar untuk desain *Quasi Experimental Design* ini adalah :



Gambar 2. Rancangan *Nonequivalent Control Group Design*

Keterangan :

E : kelompok eksperimen

P : kelompok pembanding

X : perlakuan

0₁ & 0₃ : *pretest*

0₂ & 0₄ : *posttest*

Berdasarkan skema di atas dapat dijelaskan bahwa yang diberi *treatment bimbingan kelompok teknik permainan teamwork* hanya kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan *treatment bimbingan kelompok teknik permainan teamwork*. *Pretest* 0₁ & 0₃ diberikan kepada masing-masing kelompok untuk mengungkap keadaan awal. *Posttest* 0₂ & 0₄ juga diberikan kepada masing masing kelompok, yang membedakan hanya 0₂

merupakan hasil posttest setelah diberikannya *treatment bimbingan kelompok teknik permainan teamwork*, sedangkan O₄ merupakan hasil *posttest* tanpa mendapatkan *treatment bimbingan kelompok teknik permainan teamwork*.

C. Validitas Eksperimen

Menurut Latipun (2011: 54-61) sesuai dengan hasil suatu eksperimen, maka validitas penelitian dibagi menjadi dua macam, sebagai berikut:

a. Validitas Internal

Cook dan Campbell (dalam Latipun, 2011: 54) mengemukakan sejumlah pengganggu validitas internal yang perlu diperhatikan antara lain:

a) History adalah kejadian-kejadian khusus yang terjadi antara pengukuran pertama dan kedua yang mempengaruhi penelitian, b) Maturity adalah proses yang dialami subjek sering berjalannya waktu, seperti lapar, haus, dan sakit, c) *Testing* atau pelaksanaan tes adalah pengaruh pengalaman mengerjakan *preexperimental measurement* terhadap skor subjek pada *posttest*, d) *Instrumentation* atau alat ukur adalah perubahan hasil pengukuran akibat perubahan penerapan alat ukur, dan perubahan pengamat, e) *Statistical regression* terjadi jika kelompok-kelompok dipilih berdasarkan skor ekstrim f) *Selection* atau seleksi adalah bias yang terjadi karena perbedaan seleksi subjek pada kelompok pembanding, g) *Experimental mortality* atau kehilangan dalam eksperimen adalah kehilangan subjek dari satu atau beberapa kelompok yang dipelajari yang terjadi selama penelitian berlangsung, h) Interaksi kematangan dengan seleksi yang terjadi dalam desain quasi eksperimen dan kelompok kontrol

tidak dipilih secara acak tetapi kelompok-kelompok utuh yang ada sebelumnya. Peneliti dalam validitas internal menggunakan history yang menceritakan kejadian-kejadian khusus yang terjadi antara pengukuran pertama dan kedua yang mempengaruhi penelitian.

b. Validitas Eksternal

Validitas eksternal merupakan validitas yang berhubungan dengan penerapan hasil eksperimen. Menurut Cook dan Cambell (Latipun, 2011: 61) pengganggu validitas eksternal diantaranya adalah interaksi seleksi dan perlakuan yang berkaitan dengan populasi yang ditargetkan. Karena itu seleksi sampel dilakukan dari populasi yang jelas a) Interaksi seleksi dan perlakuan yang berkaitan dengan populasi yang ditargetkan, b) Interaksi kondisi dan perlakuan yang berkaitan dengan tempat kondisi subjek penelitian, c) History dan perlakuan. Penelitian eksperimen biasanya dilakukan dalam waktu yang pendek dan pada saat yang khusus sebagaimana yang dipilih oleh peneliti. Peneliti dalam validitas eksternal menggunakan histori dan perlakuan.

D. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2015: 60) variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti dan dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Macam variabel menurut Sugiyono (2015: 61) yaitu :

1. Variabel bebas atau *independen variable* (X)

Variabel independen, atau variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (Sugiyono, 2011: 64). Variabel bebas dari penelitian ini adalah Bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork*.

2. Variabel terikat atau *dependen variable* (Y)

Variabel dependen, atau variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2011: 64). Variabel terikat dari penelitian ini adalah keterbukaan diri (*self-disclosure*).

E. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini dilaksanakan di MAN Yogyakarta 1 yang beralamat di JL. C. Simanjuntak No. 60 Yogyakarta. Di MAN Yogyakarta 1 ini terdapat 236 siswa dan 4 orang guru bimbingan dan konseling.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan dari bulan November di sekolah MAN Yogyakarta 1, Analisi data IMS kelas X pada tanggal 5 Mei 2016, *Pretest* dilaksanakan pada tanggal 9 Mei 2016, Pengambilan data dilaksanakan pada 14 Mei 2016 sampai 21 Mei 2016 dan *Posttest* 24 Mei 2016.

F. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Saifuddin Azwar (2004: 77) Populasi didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Jadi dapat dikatakan bahwa populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 236 siswa kelas X MAN Yogyakarta1.

2. Sampel

Menurut Saifuddin Azwar (2004: 79) menyatakan bahwa sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasinya. Penelitian ini menggunakan cara *purposive sampling* untuk pengambilan sampel karena subjek yang dipilih adalah siswa yang memiliki masalah dengan keterbukaan diri (*self-disclosure*). Subjek ini dipilih melalui observasi, wawancara dan hasil IMS (Identifikasi Masalah Siswa) yaitu Alat digunakan untuk mengidentifikasi masalah-masalah yang mengganggu siswa berkaitan dengan tugas perkembangan peserta didik tingkat sekolah menengah Atas/Madrasah Aliyah yang berhubungan dengan masalah-masalah pribadi, sosial, belajar dan karir. Misalnya mengetahui sikap yang harus dilakukan saat berbeda pendapat, memiliki masalah kurang senang dengan teman sebangku, sulit mendengarkan dan memahami pendapat orang lain, kesulitan berbicara dengan lawan jenis, malu dan kurang terbuka kepada orang lain, sering murung dan merasa tidak bahagia dan sedang memiliki konflik dengan orang lain. Berdasarkan wawancara, observasi dan IMS diperoleh hasil kelas X yang terdiri dari

delapan kelas, merupakan kelas yang mempunyai masalah keterbukaan diri yang rendah, sehingga dipilih 10 siswa sebagai kelompok kontrol dan 10 siswa sebagai kelompok eksperimen.

G. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data dari subyek, digunakan dua instrumen yang antara lain:

1. Skala

Saifuddin Azwar (2004 : 98) menjelaskan bahwa metode pengumpulan data dalam kegiatan penelitian mempunyai tujuan mengungkap fakta mengenai variabel yang diteliti. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala. Jenis skala yang digunakan adalah skala likert. Menurut Bimo Walgito (2003: 167) model skala likert digunakan untuk mengukur sikap. Skala digunakan untuk mengukur keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa sebelum diberi perlakuan (*pretest*) dan mengukur keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa setelah diberi perlakuan (*posttest*).

Peneliti mendominasi skala likert dengan menghilangkan jawaban netral atau ragu-ragu, peneliti memakai 4 pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS).

2. Observasi

Observasi menurut Zainal Arifin (2012: 231) merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan jalan pengamatan dan pencatatan secara sistematis, logis, objektif dan rasional mengenai berbagai fenomena,

baik dalam situasi yang sebenarnya maupun dalam situasi buatan untuk mencapai tujuan tertentu. Observasi digunakan untuk mengetahui proses pelaksanaan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork*, hambatan ketika melaksanakan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* dan perilaku siswa setelah melaksanakan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork*.

H. Definisi Operasional

Definisi operasional digunakan untuk menghindari adanya kesalahpahaman yang beragam tentang batasan istilah. Maka peneliti memberikan beberapa istilah dalam penelitian ini, antara lain:

1. Keterbukaan diri (*self-disclosure*)

Penelitian ini mengacu pada Sidney Jourard (dalam Hansen, dkk 1982:215) keterbukaan diri adalah suatu bentuk komunikasi dimana individu bersedia mengungkapkan informasi tentang dirinya dengan memberikan informasi yang disembunyikan dan menjadikannya diketahui orang lain. Adapun indikatornya yaitu jumlah informasi yang diungkapkan, sifat dasar positif dan negatif, kedalaman suatu keterbukaan diri, waktu keterbukaan diri dan lawan bicara.

2. Bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork*

Penelitian ini mengacu pada Andang Ismail (Suwarjo dan Eva Imania Eliasa, 2013:3) bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* adalah suatu kegiatan yang menyenangkan dapat dilakukan secara bersama dan berkelompok yang saling bekerja sama untuk mencapai tujuan yang

sama. Adapun langkah-langkah yang ditempuh peneliti mengacu Tatiek Romlah (2001: 121-122) yaitu menyediakan alat permainan *teamwork* dan perlengkapannya, fasilitator menjelaskan tujuan permainan *teamwork*, menentukan pemain dan penulis, menjelaskan aturan permainan *teamwork*, bermain dan berdiskusi, menyimpulkan hasil diskusi dan menutup permainan.

I. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti (Sugiyono, 2015: 147). Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala keterbukaan diri (*self-disclosure*) untuk mengukur tingkat keterbukaan diri (*self-disclosure*) yang dimiliki oleh siswa. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Skala Keterbukaan diri (*self-disclosure*)

Instrumen skala digunakan untuk mengukur tingkat keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa di MAN Yogyakarta 1. Skala keterbukaan diri (*self-disclosure*) disusun berdasarkan aspek-aspek keterbukaan diri (*self-disclosure*) menurut Pearson, yaitu:

- a. Jumlah informasi yang diungkapkan
- b. Sifat Dasar yang positif atau negatif
- c. Kedalaman suatu pengungkapan diri
- d. Waktu pengungkapan diri
- e. Lawan bicara

Tabel 1. Kisi-kisi Skala Keterbukaan Diri (*Self-Disclosure*)

Variabel	Aspek	Indikator	Nomer Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Keterbukaan diri (<i>self-disclosur</i>)	1.Jumlah Informasi yang diungkapkan	Jumlah Informasi Pribadi di lingkungan sekolah	1,2,3	4,5,6	6
		Jumlah Informasi pribadi di lingkungan rumah	7,8,9	10,11,12	6
		Jumlah Informasi pribadi di lingkungan masyarakat	13,14,15	16,17,18	6
	2. Sifat dasar positif dan negatif	Kemampuan mengungkapkan hal positif tentang diri sendiri	19,20,21	22,23,24	6
		Kemampuan mengungkapkan hal negatif tentang diri sendiri	25,26,27	28,29	5
	3. Kedalaman suatu pengungkapan diri	Kedalaman seberapa banyak informasi mengenai diri sendiri	31,32	30,33	4
		Kedalaman seberapa detail informasi mengenai diri sendiri	34,35,36	37,38	5
	4.Waktu Pengungkapan diri	Bercerita dalam waktu relatif lama	39,40	41,42	4
		Bercerita dalam kondisi apapun	43,44	45,46	4
	5.Lawan Bicara	Merasa nyaman dengan lawan bicara	47,48	49,50	4
		Mendapatkan umpan balik dari lawan bicara	51,52	53,54	4
Jumlah Item					54

Metode skala yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah skala dengan empat pilihan jawaban karena bisa mengungkapkan keadaan subyek dengan lebih tepat sesuai keadaan dirinya beberapa waktu terdahulu

bukan hanya saat ini saja yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel 2. Skor Penilaian Skala Keterbukaan Diri (*self-disclosure*)

Pilihan Jawaban	Skor <i>Favorable</i> (+)	Skor <i>Unfavorable</i> (-)
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Berdasarkan skor di atas, maka diketahui tinggi rendahnya tingkat keterbukaan diri (*self-disclosure*) pada siswa. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi pula tingkat keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa. Begitupun sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh siswa, maka semakin rendah juga tingkat keterbukaan diri (*self-disclosure*) yang dimiliki siswa.

2. Observasi

Pedoman observasi berisi hal-hal yang akan diobservasi selama tindakan dilakukan. Lembar observasi digunakan untuk memonitori pelaksanaan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork*. Pada lembar observasi yang akan diobservasi adalah perilaku guru dan siswa serta proses perlakuan dengan menerapkan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* dalam peningkatan keterbukaan diri siswa kelas X yang dapat diamati dengan panca indra. Adapun pedoman observasi tersebut dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 3. Kisi-kisi Pedoman Observasi Siswa

No.	Aspek yang Diobservasi	Indikator	Kemunculan		Deskripsi
			Ya	Tidak	
1.	Jumlah informasi yang diungkapkan	Jumlah informasi pribadi di lingkungan sekolah			
		Jumlah informasi pribadi di lingkungan rumah			
		Jumlah informasi pribadi di lingkungan masyarakat			
2.	Sifat dasar positif dan negatif	Kemampuan mengungkapkan hal positif tentang diri sendiri			
		Kemampuan mengungkapkan hal negatif tentang diri sendiri			
3.	Kedalaman suatu pengungkapan diri	Kedalaman seberapa banyak informasi mengenai diri sendiri			
		Kedalaman seberapa detail informasi mengenai diri sendiri			
4.	Waktu Pengungkapan diri	Bercerita dalam waktu relatif lama			
		Bercerita dalam kondisi apapun			
5.	Lawan Bicara	Merasa nyaman dengan lawan bicara			
		Mendapatkan umpan balik dari lawan bicara			

Tabel 4. Pedoman Observasi Guru

No.	Langkah-langkah bimbingan kelompok teknik permainan <i>teamwork</i> terhadap	Kemunculan		Deskripsi
		Ya	Tidak	
1.	Konselor menyediakan alat permainan dan perlengkapannya			
2.	Konselor menjelaskan tujuan permainan <i>teamwork</i>			
3.	Konselor Menentukan pemain			
4.	Konselor menjelaskan aturan permainan <i>teamwork</i>			
5.	Konselor melaksanakan permainan			
6.	Konselor mempersilahkan siswa untuk berdiskusi			
7.	Konselor Menyimpulkan hasil diskusi			
8.	Konselor menentukan permainan, menentukan waktu dan tempat bermain berikutnya			

J. Prosedur Penelitian

Dalam penelitian eksperimen terdapat prosedur atau tahap yang perlu dilakukan. Prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 3 tahap, yaitu:

1. Pra eksperimen

Tahapan ini merupakan tahapan persiapan sebelum dilaksanakannya penelitian. Tahapan ini antara lain penentuan sampel dari populasi, memilih sampel yang akan dijadikan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dan persiapan untuk melakukan *treatment*. Penelitian ini menggunakan cara *purposive sampling* untuk pengambilan sampel karena subjek yang dipilih adalah siswa yang memiliki masalah dengan keterbukaan diri (*self-disclosure*). Subjek ini dipilih melalui hasil IMS (Identifikasi Masalah Siswa), hasil observasi dan wawancara. Berdasarkan wawancara, observasi dan IMS diperoleh hasil kelas X yang terdiri dari delapan kelas, merupakan

kelas yang mempunyai masalah keterbukaan diri yang rendah, sehingga dipilih 10 siswa sebagai kelompok kontrol dan 10 siswa sebagai kelompok eksperimen. Kemudian dilakukan dengan konselor tentang metode yang akan digunakan dan waktu pelaksanaannya.

2. Ekperimen

Pada tahap eksperimen terdiri dari *pretest*, pemberian *treatment* atau perlakuan, dan *posttest*.

a. Tes awal atau *pretest*

Tes ini dilakukan untuk mengetahui tingkat keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa sebelum dilakukannya *treatment* atau diberi perlakuan pada kelompok eksperimen. *Pretest* diberikan kepada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, hasil *pretest* dari kedua kelompok tersebut kemudian dianalisis untuk mengetahui kondisi awal keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama atau tidak.

b. Perlakuan atau *treatment*

Pemberian perlakuan atau *treatment* dengan menggunakan metode bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* hanya dilakukan terhadap kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan karena hanya digunakan sebagai pembanding.

c. Tes akhir atau *posttest*

Tes ini diberikan setelah pemberian *treatment* atau perlakuan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keterbukaan diri (*self-*

disclosure) siswa antara kelompok eksperimen yang diberi perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan.

3. Pasca Eksperimen

Tahap ini merupakan tahap penyelesaian atau akhir dari eksperimen. Dalam tahap ini data *pretest* dan *posttest* dianalisis dengan menggunakan perhitungan statistik. Hasil penghitungan tersebut berguna untuk menjawab hipotesis.

K. Skenario *Treatment*

Pada layanan bimbingan kelompok teknik *permainan teamwork* yang digunakan pada penelitian eksperimen ini dapat dijabarkan skenarionya sebagai berikut :

1. Menetapkan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen

Setelah menentukan materi, lalu menentukan siapa yang akan dijadikan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Pada penelitian ini menetapkan siswa kelas X sejumlah 20 orang dengan 10 siswa kelompok kontrol dan 10 siswa kelompok eksperimen.

2. Merencanakan *treatment* yang akan dilaksanakan

Treatment yang akan diberikan adalah layanan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork*, yaitu salah satu teknik bimbingan kelompok untuk merefleksikan situasi-situasi yang terdapat dalam kehidupan yang sebenarnya. Bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* merupakan peranan teknik diskusi pada kelompok. Dalam pertemuan teknik permainan *teamwork* yang ditekankan adalah terciptanya suasana yang menyenangkan

dapat dilakukan secara bersama dan berkelompok yang saling bekerja sama untuk mencapai tujuan yang sama, sehingga siswa merasa aman dan nyaman dapat mengungkapkan masalah-masalah yang sedang dialami. Layanan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* ini akan direncanakan dan dilakukan dalam beberapa tahap kegiatan yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap penutup.

3. Membuat satuan layanan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork*.
Pembuatan satuan layanan ini berdasarkan *treatment* yang akan dilakukan.
4. Menentukan topik bahasan

Dalam penelitian ini, akan disajikan topik-topik bahasan tertentu pada setiap pertemuan sebagai sarana meningkatkan keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa.

5. Pelaksanaan *Treatment*

Pelaksanaan *treatment* akan dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan dengan alokasi waktu satu kali pertemuan 60 menit. Dalam penelitian ini *treatment* yang akan diberikan adalah layanan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* kepada siswa dimana dalam kegiatan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* akan diciptakan suasana yang menyenangkan dapat dilakukan secara bersama dan berkelompok yang saling bekerja sama untuk mencapai tujuan yang sama sehingga peserta dalam kelompok dapat lebih nyaman dan lepas dalam mengemukakan pendapatnya. Adapun langkah-langkah pelaksanaan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* yaitu:

- a. Tahap pembentukan kelompok, yaitu tahapan membentuk dan mengumpulkan beberapa siswa kedalam satu kelompok bimbingan yang siap dalam mengembangkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan dari penelitian ini.
- b. Tahap peralihan, yaitu tahap untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok pada kegiatan selanjutnya, maka siswa lebih terarah dan kejelasan tahap-tahapnya.
- c. Tahap kegiatan, yaitu tahapan inti untuk membahas topik-topik yang ditentukan sesuai dengan tujuan dari penelitian yaitu untuk berpengaruh positif terhadap keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa dengan menggunakan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* yaitu dimana dalam kegiatan ini akan tercipta suasana kerjasama sehingga para peserta kelompok merasa nyaman dan lepas saat mengeluarkan pendapatnya.
- d. Tahap pengakhiran, yaitu tahapan akhir dari kegiatan untuk melihat kembali apa-apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, kepuasan pelaksanaan kegiatan, serta merencanakan kegiatan selanjutnya.

6. Melakukan Pengamatan

Kegiatan observasi dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan *treatment*. Data yang dikumpulkan pada tahap ini tentang pelaksanaan *treatment* dan rencana yang sudah dibuat, serta keadaan dan kendala saat *treatment* yaitu berupa implementasi (pelaksanaan) atau realisasi dari semua rencana yang telah dibuat. Adapun pemaparan data hasil pengamatan yang

akan dilakukan yaitu pengamatan terhadap proses yang berlangsung, baik prosedur pelaksanaannya maupun keaktifan siswa selama beberapa kali pertemuan dan pengamatan terhadap hasil sebelum dan sesudah *treatment* dilaksanakan.

L. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Saifuddin Azwar (2007: 45) mengemukakan uji validitas yang digunakan untuk mengukur instrumen adalah validitas isi. Validitas isi adalah validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau lewat *expert judgment*. Dalam pengujian validitas, *expert judgment* menelaah tiap butir pernyataan untuk mengetahui sejauhmana kelayakan suatu tes sebagai sampel dari dominan butir pernyataan yang hendak diukur. Penelaah dilakukan dengan cara menilai kelayakan butir sebagai penjelasan dari indikator dan aspek yang diukur. Adapun yang menjadi ahli (*expert judgment*) dalam penelitian ini adalah Aprilia Tina Lidyasari, M.Pd merupakan dosen yang memiliki keahlian di bidang bimbingan dan konseling/minimal sarjana S2.

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Instrumen yang reliabilitas sebagai hasil pengukuran yang dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subyek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama (Saiffudin Azwar (2015: 7). Untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan peneliti reliabel atau tidak maka perlu dihitung menggunakan rumus *Alpha*

Chornbach melalui program *SPSS 21*. *Wells dan Wollak* dalam Saifuddin Azwar (2015: 98) mengatakan bahwa tes yang pertaruhanannya tinggi yang dirancang secara profesional hendaknya memiliki koefisien $\alpha \geq 0,90$. Tes yang tidak begitu besar pertaruhanannya tetap harus memperlihatkan koefisien $\alpha \geq 0,80$. Untuk tes yang diberikan kepada siswa di dalam kelas hendaknya memiliki koefisien $\alpha \geq 0,70$.

M. Hasil Uji Coba Instrumen

Uji coba skala keterbukaan diri dilakukan pada tanggal 2 Mei 2016 terhadap 33 siswa kelas X MIA 3. Berdasarkan uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* pada program *SPSS Versi 21* diperoleh nilai koefisien reliabilitas keterbukaan diri (*self-disclosure*) 0,81 dengan rentan skor *corrected item-total correlation* butir mulai dari -0,09 hingga 0,644. Hal tersebut menunjukkan bahwa skala keterbukaan diri dapat digunakan dalam pengambilan data yang ditujukan kepada siswa.

Butir pernyataan digugurkan dengan cara menelaah *corrected item-total correlation* pada *item total statistics* yang diperoleh dari pengujian reliabilitas pada *SPSS Versi 21.0* dengan kaidah bahwa jika butir pernyataan digugurkan akan menaikkan koefisien reliabilitas yaitu dengan melihat koefisien yang bernilai negatif pada *corrected item total correlation* dan melihat koefisien pada *cronbach's alpha* maka butir pernyataan tersebut digugurkan. Uji coba skala keterbukaan diri (*self-disclosure*) dari 54 butir pernyataan menghasilkan 38 butir pernyataan valid dan 16 butir pernyataan gugur.

Tabel 5. Item Gugur dan Item Sahih

Aspek	Indikator	Jumlah Item Semula	Jumlah Item Gugur	Jumlah Item Sahih
1. Jumlah Informasi yang diungkapkan	Jumlah Informasi Pribadi di lingkungan sekolah	6 (1,2,3,4,5,6)	2 (4,6)	4 (1,2,3,5)
	Jumlah Informasi pribadi di lingkungan rumah	6 (7,8,9,10,11,12)	3 (8,9,10)	3 (7,11,12)
	Jumlah Informasi pribadi di lingkungan masyarakat	6 (13,14,15,16,17,18)	2 (14,18)	4 (13,15,16,17)
2. Sifat dasar positif dan negatif	Kemampuan mengungkapkan hal positif tentang diri sendiri	6 (19,20,21,22,23,24)	-	6 (19,20,21,22,23,24)
	Kemampuan mengungkapkan hal negatif tentang diri sendiri	5 (25,26,27,28,29)	1 (26)	4 (25,27,28,29)
3. Kedalaman suatu pengungkapan diri	Kedalaman seberapa banyak informasi mengenai diri sendiri	4 (30,31,32,33)	2 (30,33)	2 (31,32)
	Kedalaman seberapa detail informasi mengenai diri sendiri	5 (34,35,36,37,38)	1 (38)	4 (34,35,36,37)
4. Waktu Pengungkapan diri	Bercerita dalam waktu relatif lama	4 (39,40,41,42)	1 (39)	3 (40,41,42)
	Bercerita dalam kondisi apapun	4 (43,44,45,46)	1 (44)	3 (43,45,46)
5. Lawan Bicara	Merasa nyaman dengan lawan bicara	4 (47,48,49,50)	1 (50)	3 (47,48,49)
	Mendapatkan umpan balik dari lawan bicara	4 (51,52,53,54)	2 (53,54)	2 (51,52)
Jumlah		54	16	38

N. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis data kuantitatif.

Kajian dari Suharsimi Arikunto (2010:182) menyatakan data yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling* tidak bisa menggunakan teknik analisis data statistik parametrik. Dengan demikian teknik analisis data yang

nanti akan dipergunakan yakni teknik analisis data statistik non-parametrik. Adapun penjabarannya sebagai berikut:

Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh subjek telah terkumpul. Analisis data digunakan untuk menghitung skor maksimal dan minimal dari nilai skala keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa serta menghitung skor masing-masing subyek. Perhitungan statistik dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program *SPSS For Windows Seri 21.0*. Penentuan kategori kecenderungan tiap-tiap variabel didasarkan pada norma atau ketentuan kategori. Menurut Saifuddin Azwar (2007: 149) menjelaskan langkah-langkah pengkategorisasian tiap variabel adalah sebagai berikut:

Keterangan :

μ = Mean Ideal

α = Standar Deviasi

X = Skor yang diperoleh

Selanjutnya ketiga kategori tersebut disusun dengan melalui langkah-langkah sebagai berikut:

1. Menentukan skor tertinggi dan terendah

a. Nilai Tertinggi, $4 \times 38 = 152$

b. Nilai Terendah, $1 \times 38 = 38$

2. Menghitung mean ideal yaitu :

$$1/2(\text{skor tertinggi} + \text{skor terendah}) = 1/2 (152+38) = 95$$

3. Menghitung standar deviasi (SD) yaitu :

$$1/6 (\text{skor tertinggi}-\text{skor terendah}) = 1/6 (152-38) = 19$$

Dari hasil penghitungan data di atas, dapat disimpulkan bahwa kategori skor keterbukaan diri (*self-disclosure*) dapat dilihat pada tabel di bawah yaitu:

Tabel 6. Kategorisasi Keterbukaan diri (*Self-Disclosure*)

Tingkat Keterbukaan diri	Rentang skor	Keterangan
Tinggi	$(\mu+1,0\sigma) \leq X = (95+ 19) \leq X = 114 \leq X$	$X \geq 114$
Sedang	$((\mu-1,0\sigma) \leq X \leq (\mu+1,0 \sigma) = (95+ 19) \leq X \leq (95+19)= 76 \leq X \leq 114$	$76 \leq X \leq 114$
Rendah	$(\mu+1,0\sigma)= X \leq (95-19) = X \leq 76$	$X \leq 76$

1. Analisis Univariat

Analisis univariat menurut Soekidjo Atmodjo, (2012:182) bertujuan untuk menjelaskan atau mendiskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Bentuk analisis univariat tergantung dari jenis datanya, untuk data numerik digunakan nilai mean, median dan standar deviasi. Pada umumnya dalam analisis univariat hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel.

2. Uji Wilcoxon

Dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik non parametrik, yaitu menggunakan analisis tes rangking bertanda *Wilcoxon* untuk data berpasangan. Uji *Wilcoxon* digunakan untuk melihat pengaruh perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Tes ini digunakan karena sampel pada penelitian ini $n \leq 25$. Uji *Wilcoxon* dianalisis menggunakan *SPSS Versi 21.0*. uji *wilcoxon* digunakan untuk menjawab hipotesis penelitian, apakah hipotesis yang diajukan itu benar atau salah maka perlu dilakukan uji ini. Uji *Wilcoxon* dalam penelitian ini nantinya akan

menguji hasil *pretest* kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, hasil *posttest* kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, hasil *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol, dan *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen. Ketentuan yang berlaku dalam uji wilcoxon adalah jika $\text{sig} \geq \alpha$ ($\alpha=0,05$) maka H_0 diterima dan jika $\text{sig} \leq \alpha(0,05)$ maka H_0 ditolak.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 14 Mei 2016 hingga 21 Mei 2016 di MAN Yogyakarta 1 yang beralamat di JL. C. Simanjuntak No. 60 Yogyakarta. MAN Yogyakarta 1 memiliki visi “Unggul, Ilmiah, Amaliyah, Ibadah dan Bertanggung jawab. Sekolah ini terdiri dari tiga tingkatan kelas yaitu kelas X, XI, dan XII yang masing-masing tingkatan dibagi menjadi delapan kelas yaitu tiga kelas IPA, tiga kelas IPS, satu kelas Bahasa dan satu kelas Agama. Penelitian ini dilakukan pada kelas X dengan mengambil sampel sejumlah 20 siswa melalui observasi, wawancara dan hasil IMS (Identifikasi Masalah Siswa) yaitu Alat digunakan untuk mengidentifikasi masalah-masalah yang mengganggu siswa berkaitan dengan tugas perkembangan peserta didik tingkat sekolah menengah Atas/Madrasah Aliyah yang berhubungan dengan masalah-masalah pribadi, sosial, belajar dan karir dari jumlah siswa keseluruhan sebanyak 236 siswa.

2. Deskripsi Hasil Data Penelitian

a. Tahap Pra-Eksperimen

Sebelum melakukan *treatment*, terlebih dahulu melakukan kegiatan pra-eksperimen, tujuan diadakannya pra-eksperimen ini adalah untuk menentukan sampel dari populasi, memilih sampel yang akan dijadikan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Subjek ini dipilih melalui hasil IMS (Identifikasi Masalah Siswa), hasil observasi dan wawancara.

Berdasarkan wawancara, observasi dan IMS (Identifikasi Masalah Siswa) diperoleh hasil kelas X yang terdiri dari delapan kelas, merupakan kelas yang mempunyai masalah keterbukaan diri (*self-disclosure*) yang rendah, sehingga dipilih 10 siswa sebagai kelompok kontrol dan 10 siswa sebagai kelompok eksperimen.

Hasil penelitian pada tanggal 9 Mei 2016 terdapat 10 siswa kelompok eksperimen dan 10 siswa kelompok kontrol hasil *pretest* tertinggi dan terendah

Tabel 7. Hasil *Pretest* Subjek Penelitian

No.	Nama	Skor	Kategori
1	ITS	71	Rendah
2	DA	74	Rendah
3	AL	72	Rendah
4	IM	77	Sedang
5	MA	72	Rendah
6	AMB	75	Rendah
7	HI	74	Rendah
8	MF	75	Rendah
9	AFB	99	Sedang
10	BL	75	Rendah
11	DY	75	Rendah
12	AV	73	Rendah
13	FA	72	Rendah
14	SL	111	Sedang
15	RM	75	Rendah
16	HM	69	Rendah
17	MJ	73	Rendah
18	DL	75	Rendah
19	ZM	71	Rendah
20	FMY	97	Sedang

Dari tabel 7 dapat dilihat bahwa dari hasil *pretest* subjek termasuk dalam kategori sedang dan rendah. Pemilihan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen menggunakan *random assignment* yaitu sebelum

pelaksanaan eksperimen, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol keadaannya sama (homogen), sehingga bila setelah eksperimen terjadi perbedaan pada kelompok itu, perbedaan yang terjadi adalah pengaruh dari perlakuan. Dari hasil tersebut diambil 10 subjek yang memiliki skor keterbukaan diri (*self-disclosure*) paling rendah dan sedang untuk dijadikan sebagai kelompok eksperimen, subjek tersebut bernama ITS, DA, AL, IM, MA, AMB, HI, MF, AFB dan BL. Sedangkan sisanya dijadikan kelompok kontrol yaitu DY, AV, FA, SL, RM, HM, MJ, DL, ZM dan FMY. Setelah dilakukan *pretest* pada siswa dan diberikan tiga kali perlakuan berupa bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork*, kemudian diberikan *posttest*. Setelah kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sudah ditentukan, selanjutnya dilaksanakan perlakuan kepada kelompok eksperimen dan dilanjutkan kelompok kontrol dilakukan *treatment* dengan diskusi kelompok.

b. Tahap Eksperimen

1) Tahap Pemberian *Treatment* Pertama

a) Pelaksanaan *Treatment*

Treatment hari pertama dilaksanakan pada hari Senin, 16 Mei 2016 pukul 10.30 WIB sampai 11.30 WIB.

b) Tahap Pembentukan

Konselor membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan sapaan “Apa kabar anak-anak? Sehat?” kemudian dijawab oleh siswa dalam kelompok dengan kompak. Konselor mengucapkan terima kasih kepada siswa karena sudah hadir

dalam kegiatan bimbingan kelompok ini. Kemudian konselor memperkenalkan dan siswa satu persatu untuk memperkenalkan diri, lalu konselor menjelaskan tujuan dalam penelitian ini. Selanjutnya konselor memberikan gambaran umum kegiatan yang akan dilaksanakan dengan mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork*, kemudian konselor menjelaskan peraturan dalam kelompok. Kegiatan selanjutnya saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri pada masing-masing anggota.

c) Tahap Peralihan

Pada tahap ini konselor menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap-tahap berikutnya. Kemudian menawarkan dan mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya. Membahas suasana yang terjadi, meningkatkan kemampuan keikutsertaan pada anggota. Siswa menjawab dengan serentak bahwa sepakat mengikuti kegiatan selanjutnya.

d) Tahap Kegiatan Inti

Sebelum dimulai, dilakukan berbagai pertanyaan terhadap siswa mengenai keterbukaan diri, aspek-aspek keterbukaan diri dan cara meningkatkan keterbukaan diri (*self-disclosure*). Kegiatan awal dilaksanakan masih terdapat siswa yang pendiam, malu, kurang terbuka dengan teman yang lain. Kemudian dilanjutkan

dengan pertanyaan, “Jika kalian mempunyai masalah, biasanya kalian itu bercerita dengan siapa?” Kemudian siswa menjawab bercerita dengan teman dekat atau Ibu. Ada 4 siswa yang sering bercerita dengan Ibu, 6 siswa bercerita dengan temannya, tetapi masih ada siswa yang merasa takut karena rahasianya dibongkar dengan teman lainnya. Harapannya siswa harus menanamkan kepercayaan terlebih dahulu kepada orang yang diajak cerita supaya kita bisa lebih percaya terhadap teman dekat dan dapat lebih terbuka kepada orang lain. Hasil 40% siswa yang baru mau terbuka dengan membahas tentang aspek-aspek keterbukaan diri yaitu jumlah informasi yang diungkapkan, sifat dasar positif dan negatif, kedalaman suatu hubungan, waktu keterbukaan diri dan lawan bicara. Siswa ITS, AL, MA mau bercerita tentang kegiatan ekstrakurikuler pada sore hari, kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti yaitu karya ilmiah remaja disuruh penelitian tentang tanaman kemudian dipresentasikan didepan teman-temannya. ITS masih belum ngerjain karena fokus untuk ujian, tetapi penelitian itu dikumpulkan akhir semester ini. Siswa HI dan MF membahas tentang kegiatan ekstrakurikuler hadroh karena mereka harus mempersiapkan untuk acara pengajian orang tua wali, sedangkan IM, AFB dan BL lebih memilih untuk diam hanya mendengarkan temannya bercerita saja bahkan tidak mau menceritakan kebiasaan-kebiasaan di rumah. Siswa MA dan AMB jarang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan ekstrakurikuler yang

diikuti yaitu basket, sehingga efek yang dirasakan sekarang ketinggalan materi dengan teman-temannya. Kemudian siswa melanjutkan membahas tentang bakat-bakat yang dimiliki setiap siswa, ada yang memiliki bakat qiroah, basket, sepak bola, dll.

Kegiatan dilanjutkan dengan membahas cara meningkatkan keterbukaan diri (*self-disclosure*) yaitu dengan pertanyaan “Bagaimana cara terbuka kepada orang lain?” siswa menjawab kita bisa terbuka dengan teman, sahabat, orang tua, konselor, asalkan orang lain itu tidak sibuk. Konselor menambahkan dengan cara pelatihan dan berguna untuk membantu individu agar memiliki sikap terbuka dan jujur dalam mengungkapkan pikiran, perasaan dan pengalaman kepada orang lain, sehingga keterbukaan diri dapat menjadi media yang tepat untuk mengungkapkan kebutuhan, keinginan dan perasaan kepada orang lain. Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok ada siswa yang menanyakan kepada guru, Apakah orang yang diajak bercerita itu langsung mendapatkan kenyamanan? Temannya menjawab itu didasarkan dari diri kita, kalau kita merasa nyaman maka cerita kita semakin banyak dan terbuka apa yang sedang dialami. Selanjutnya konselor memberikan pertanyaan pada masing-masing siswa, kemudian diketahui ada beberapa siswa tidak bisa menjawab memilih untuk diam, sehingga munculnya pertanyaan-pertanyaan lanjutan sesama peserta dan kepada konselor sehingga membuat suasana yang lebih aktif.

Pada tahap ini konselor sebelumnya menyediakan alat permainan yang akan digunakan, menjelaskan tujuan permainan, menentukan permainan. Pada tahap ini diberikan *treatment* permainan teamwork yaitu permainan “*see our feet*” sehingga siswa mengikuti kegiatan, munculnya perasaan suasana kelompok. Dalam kelompok dapat menumbuhkan kebersamaan, kerkompakan/kerjasama supaya siswa merasa tidak jenuh. Konselor menjelaskan aturan permainan. Adapun permainan “*see our feet*” yang dilakukan yaitu kelompok di bagi menjadi 2 kelompok menjadi dua sap ke belakang, kemudian ikat masing-masing kaki kanan dengan kaki kiri teman disampingnya lalu berjalan dari batas pohon 1 sampai batas pohon 2. Kemudian permainan dilaksanakan dan didiskusikan.

Tahap kegiatan inti pada kelompok kontrol yaitu siswa dibagi menjadi 2 kelompok, siswa diberikan satu kertas yang berisikan tentang keterbukaan diri, “biasanya bercerita dengan siapa?, merasa nyaman tidak dengan yang diajak bercerita? Menceritakan apa?”, kemudian berdiskusi dan menyimpulkan hasil diskusi.

e) Tahap Kegiatan Penutup

Konselor mengemukakan bahwa kegiatan akan segera berakhir, kemudian menyimpulkan kegiatan secara bersama yang sudah dilaksanakan dan menyampaikan pesan dan kesan dari hasil kegiatan. Konselor membahas kegiatan lanjutan mengenai waktu

dan tempat kegiatan selanjutnya serta topik yang akan dibahas. Sebelum acara ditutup seluruh anggota diakhiri dengan berdoa bersama, kemudian konselor mengungkapkan ucapan terima kasih dan maaf bila terdapat kesalahan dalam penyampaian dan diakhiri dengan salam.

f) Hasil Pengamatan Siswa

- (1) Siswa bersedia memberikan informasi yang ada di sekolah seperti ekstrakurikuler.
- (2) Siswa cenderung malu untuk menyampaikan kegiatannya di rumah.
- (3) Siswa bersedia memberikan informasi yang ada di lingkungan masyarakat misalnya kegiatan risma masjid.
- (4) Siswa saling terbuka menceritakan bakat-bakat yang dimiliki kepada teman.
- (5) Siswa cenderung tidak menyampaikan prestasi yang dimiliki.
- (6) Siswa kurang menceritakan secara terbuka kepada orang lain.
- (7) Siswa kurang menceritakan masalah pribadinya, biasanya bercerita hanya dengan Ibu/teman dekat saja.
- (8) Siswa bercerita hanya seperlunya saja.
- (9) Siswa langsung mencari teman ketika merasa sedih untuk menghibur dirinya.
- (10) Siswa cenderung kurang nyaman jika bercerita dengan orang yang baru dikenal.

(11) Siswa merasa senang jika masalahnya mendapat tanggapan dari orang lain.

g) Hambatan

Memanggil siswa yang sulit karena di saat jam pembelajaran berlangsung, ketika ada ulangan harus menunggu selesainya ulangan dulu.

2) Tahap Pemberian *Treatment* Kedua

a) Pelaksanaan *Treatment*

Treatment kedua dilaksanakan pada hari Selasa, 17 Mei 2016 pukul 10.30 WIB sampai 11.30 WIB.

b) Tahap Pembentukan

Konselor membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan sapaan “Apa kabar anak-anak? Sehat?” kemudian dijawab oleh siswa dalam kelompok dengan kompak. Konselor mengucapkan terima kasih kepada siswa karena sudah hadir dalam kegiatan bimbingan kelompok ini. Selanjutnya konselor memberikan gambaran umum kegiatan yang akan dilaksanakan dengan mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork*, kemudian konselor menjelaskan peraturan dalam kelompok. Kegiatan selanjutnya saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri pada masing-masing anggota.

c) Tahap Peralihan

Pada tahap ini konselor menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap-tahap berikutnya. Kemudian menawarkan dan mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya. Membahas suasana yang terjadi, meningkatkan kemampuan keikutsertaan pada anggota. Siswa menjawab dengan serentak bahwa sepakat mengikuti kegiatan selanjutnya.

d) Tahap Kegiatan Inti

Tahap ini melanjutkan yang kemarin, tetapi pada hari ini membahas faktor-faktor yang mempengaruhi dan manfaat keterbukaan diri (*self-disclosure*). Konselor membagikan ppt tentang materi tersebut dan didiskusikan secara bersama dalam kelompok. Siswa satu persatu membaca dan didiskusikan bersama-sama. Kegiatan *treatment* kedua ini masih terdapat siswa yang pendiam yaitu AFB dan BL. Mereka berdua masih merasa canggung dengan teman lainnya. Harapannya siswa dapat memahami faktor yang mempengaruhi dan manfaat keterbukaan diri, siswa dapat lebih terbuka kepada teman-temannya, orang tua, dan guru. Hasil 60% siswa yang mau terbuka dengan teman-temannya. Berdasarkan hasil dapat dijabarkan yaitu membahas faktor-faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri (*self-disclosure*) terdiri dari besar kelompok yang terdapat kelompok besar atau kelompok kecil. Jika kita bercerita dengan orang lain itu harus berdua atau beberapa teman. Ketika siswa menceritakan

masalahnya maka akan mendapatkan dukungan dan tanggapan dari teman yang diajak cerita. Yang kedua yaitu perasaan menyukai, individu akan lebih membuka diri (*self-disclosure*) kepada orang yang disukai atau dicintai daripada orang yang tidak disukai, karena orang yang disukai akan memberikan dukungan positif terhadap keterbukaan diri individu dan akan mendapatkan hubungan timbal balik. Yang ketiga yaitu efek diadik, individu akan melakukan keterbukaan diri apabila orang lain juga melakukan keterbukaan diri sehingga dapat membuat orang lain merasa nyaman. Yang keempat yaitu kompetensi, Individu yang kompeten lebih banyak melakukan keterbukaan diri daripada individu yang kurang kompeten sehingga akan menimbulkan orang lain percaya dan berpikiran positif. Yang kelima yaitu kepribadian, individu yang pandai bergaul dan ekstrovert melakukan keterbukaan diri lebih besar daripada orang yang kurang pandai bergaul dan lebih introvert. Dalam kelompok ini terdapat siswa yang berkepribadian introvert karena merasa kurang berani berbicara di depan umum, masih pendiam, sehingga masih agak sulit untuk terbuka pada orang lain. Jenis kelamin juga mempengaruhi keterbukaan diri, tergantung kita nyaman bercerita kepada siapa.

Selanjutnya membahas manfaat keterbukaan diri (*self-disclosure*) diantaranya yaitu memperoleh pengetahuan tentang diri, kemampuan mengatasi kesulitan, Membuat komunikasi yang

efisien dan kedalaman hubungan. Ketika membahas manfaat keterbukaan diri ada satu siswa mengajukan pertanyaan pada bab kedalaman hubungan, konselor tidak angsung menjawab tetapi ditanyakan kepada peserta apakah ada yang ingin menjawab? Siswa tunjuk jari dan menjawab pertanyaan temannya, semakin kita lama bercerita maka kita dapat menghargai dan dapat dipercaya. Kemudian dilanjutkan dengan permainan.

Pada tahap ini konselor sebelumnya menyediakan alat permainan yang akan digunakan, menjelaskan tujuan permainan tersebut, menentukan permainan. Pada tahap ini diberikan *treatment* permainan *teamwork* yaitu permainan “terjerat tali” sehingga siswa mengikuti kegiatan, munculnya perasaan suasana kelompok. Dalam kelompok dapat menumbuhkan kebersamaan, kerkompakan/kerjasama supaya siswa merasa tidak jenuh. Konselor menjelaskan aturan permainan kepada siswa. Adapun permainan terjerat tali yang dilakukan yaitu peserta dibagi dalam 2 kelompok lalu dibagikan tali rafia yang rumit dan bergulung, kemudian masing-masing anggota dalam kelompok harus menguraikan tali rafia agar menjadi lurus dengan pasangannya dan dapat brurai menjadi lingkaran rafia. Kemudian permainan dilaksanakan dan didiskusikan.

Tahap kegiatan inti pada kelompok kontrol yaitu siswa dibagi menjadi 2 kelompok, siswa diberikan satu kertas yang berisikan tentang keterbukaan diri, “Bagaimana cara menyikapi

orang yang susah diajak bercerita?”, kemudian berdiskusi dan menyimpulkan hasil diskusi.

e) Tahap Kegiatan Penutup

Konselor mengemukakan bahwa kegiatan akan segera berakhir, kemudian menyimpulkan kegiatan secara bersama yang sudah dilaksanakan dan menyampaikan pesan dan kesan dari hasil kegiatan. Konselor membahas kegiatan lanjutan mengenai waktu dan tempat kegiatan selanjutnya serta topik yang akan dibahas. Sebelum acara ditutup seluruh anggota diakhiri dengan berdoa bersama, kemudian konselor mengungkapkan ucapan terima kasih dan maaf bila terdapat kesalahan dalam penyampaian dan diakhiri dengan salam.

f) Hasil Pengamatan

- (1) Siswa bercerita dan memberikan informasi tentang kegiatan ekstrakurikuler dan persiapan ujian akhir semester.
- (2) Siswa bercerita tentang sehari-hari yang dilakukan di rumah.
- (3) Siswa menceritakan kegiatan pengajian dengan teman-teman di rumahnya.
- (4) Siswa saling terbuka menceritakan keinginan-keinginan di sekolah seperti mendapatkan rangking di kelas.
- (5) Siswa menceritakan perlombaan yang diikuti di sekolah.
- (6) Siswa bercerita hanya dengan sahabat/Ibu.
- (7) Siswa menceritakan semua masalah dengan orang terdekat.

- (8) Siswa bercerita dengan waktu yang lama karena sudah merasa nyaman dengan teman akrab.
- (9) Siswa cenderung mencari teman ketika mengalami masalah.
- (10) Siswa nyaman jika bercerita dengan orang yang sudah dikenal.
- (11) Siswa merasa senang jika masalahnya ditanggapi oleh orang lain.

g) Hambatan

Saat kegiatan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* masih ada siswa yang kurang serius

3) Tahap Pemberian *Treatment* Ketiga

a) Pelaksanaan *Treatment*

Treatment pertama dilaksanakan pada hari Rabu, 18 Mei 2016 pukul 10.30 WIB sampai 11.30 WIB.

b) Tahap Pembentukan

Konselor membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan sapaan “Apa kabar anak-anak? Sehat?” kemudian dijawab oleh siswa dalam kelompok dengan kompak. Konselor mengucapkan terima kasih kepada siswa karena sudah hadir dalam kegiatan bimbingan kelompok ini. Selanjutnya konselor memberikan gambaran umum kegiatan yang akan dilaksanakan dengan mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork*, kemudian konselor menjelaskan peraturan dalam

kelompok. Kegiatan selanjutnya saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri pada masing-masing anggota.

c) Tahap Peralihan

Pada tahap ini konselor menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap-tahap berikutnya. Kemudian menawarkan dan mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya. Membahas suasana yang terjadi, meningkatkan kemampuan keikutsertaan pada anggota. Siswa menjawab dengan serentak bahwa sepakat mengikuti kegiatan selanjutnya.

d) Tahap Kegiatan Inti

Sebelum dimulai, dilakukan berbagai pertanyaan tentang pembahasan kemarin, apakah masih ada yang ingin ditanyakan? Siswa menjawab tidak, siswa merasa senang untuk mengikuti kegiatan selanjutnya. Pada kegiatan ini akan membahas tentang memberikan informasi mengenai pedoman keterbukaan diri dan dampak positif negatif keterbukaan diri. Harapannya siswa dapat lebih terbuka dan memahami dampak positif negatif keterbukaan diri. Hasil 85% siswa sudah mulai terbuka kepada orang lain yang awalnya masih malu-malu dengan temannya, menceritakan kekesalan yang sedang dialami dan sekarang sudah mau bercerita dengan teman dekat masalah pribadinya seperti siswa MF menceritakan ingin mengembangkan bakatnya di bidang olah raga tetapi Ibu tidak memperbolehkan karena MF mempunyai penyakit

di bagian usus, sehingga teman teman yang lain memberikan tanggapan yang positif meskipun bertentangan, siswa tetap mengembangkan bakat olah raganya karena ingin menjadi seorang tentara. Siswa AMB yang bercerita tentang masalah di rumah seperti orang tua yang membedakan anaknya, karena orang tua menuntut anaknya menjadi seorang guru, tetapi siswa tidak mau menjadi guru. Efeknya siswa merasa kebingungan harus mengikuti keinginan orang tua atau keinginan sendirinya. Kemudian dilanjutkan membahas tentang mengenai pedoman keterbukaan diri yaitu motivasi, kesesuaian, dan timbal balik dari keterbukaan diri. Misalnya kita dapat memberikan tanggapan kepada teman ketika mereka bercerita. Kemudian membahas dampak positif yaitu meningkatkan kesadaran diri, membangun hubungan yang lebih dekat, mengembangkan keterampilan komunikasi, mengurangi rasa malu dan meningkatkan penerimaan diri, memecahkan berbagai konflik dan memperleh energi tambahan dan lebih spontan. Dalam bab tersebut tidak ada siswa yang bertanya, kemudian dilanjutkan pada dampak negatif dari keterbukaan diri yaitu keacuhan, penolakan, hilang kendali dan pengkhianatan dibahas secara bersama-sama dalam kelompok. Ada siswa yang bertanya jika kita bercerita takutnya rahasia kita dibongkar oleh orang lain? Konselor menjawab ketika kita sudah bisa percaya kepada orang lain, insyaallah rahasia akan terjaga. Kegiatan selanjutnya yaitu permainan.

Pada tahap ini konselor sebelumnya menyediakan alat permainan yang akan digunakan, menjelaskan tujuan permainan dan menentukan permainan. Pada tahap ini diberikan *treatment* permainan teamwork yaitu permainan “*samson dan delilah*” sehingga siswa mengikuti kegiatan, munculnya perasaan suasana kelompok. Dalam kelompok dapat menumbuhkan kebersamaan, kerkompakan/kerjasama supaya siswa merasa tidak jenuh. Konselor menjelaskan aturan permainan, Adapun permainan “*samson dan delilah*” yang dilakukan yaitu peserta dibagi menjadi 2 kelompok, berdiri saling berhadapan, kemudian peserta harus memeragakan kelompok sebagai samsin, delilah dan harimau. Selanjutnya konselor meminta kelompok untuk saling berkoordinasi sebelumnya dan menentukan gerakan sebagai samson, delilah maupun harimau, kemudian Konselor memberikan hitungan 1,2,3 peserta membalikkan badan dan memperagakan dengan bersama dalam kelompok. Permainan samson dan delilah ini dilakukan 3x. Kemudian permainan dilaksanakan dan didiskusikan.

Tahap kegiatan inti pada kelompok kontrol yaitu siswa dibagi menjadi 2 kelompok, siswa diberikan satu kertas yang berisikan tentang keterbukaan diri, “Apakah kamu menanggapi orang lain jika diajak bercerita?”, kemudian berdiskusi dan menyimpulkan hasil diskusi.

e) Tahap Kegiatan Penutup

Konselor mengemukakan bahwa kegiatan akan segera berakhir, kemudian menyimpulkan kegiatan secara bersama yang sudah dilaksanakan dan menyampaikan pesan dan kesan dari hasil kegiatan. Konselor membahas kegiatan lanjutan mengenai waktu dan tempat kegiatan selanjutnya serta topik yang akan dibahas. Sebelum acara ditutup seluruh anggota diakhiri dengan berdoa bersama, kemudian konselor mengungkapkan ucapan terima kasih dan maaf bila terdapat kesalahan dalam penyampaian dan diakhiri dengan salam.

f) Hasil Pengamatan

- (1) Siswa memberikan informasi mengenai kegiatan setelah pulang sekolah.
- (2) Siswa bercerita kegiatan yang dilakukan di rumah seperti membantu orang tua.
- (3) Pada topik tertentu siswa hanya sedikit menyampaikan informasi.
- (4) Siswa saling terbuka menceritakan cita-cita yang ingin dicapai kepada teman.
- (5) Siswa cenderung tidak mengungkapkan pengalaman-pengalaman buruknya.
- (6) Siswa bercerita hanya dengan teman dekat/Ibu.
- (7) Siswa menceritakan masalah pribadi secara rinci kepada teman akrab.

- (8) Siswa merasa nyaman jika bercerita dengan sahabat sampai lupa waktunya makan.
- (9) Siswa mencari teman agar bisa menghibur dirinya.
- (10) Siswa nyaman jika bercerita dengan orang terdekat.
- (11) Siswa merasa senang jika bercerita mendapatkan tanggapan dari orang lain.

g) Hambatan

Sulit memanggil siswa ketika jam mata pelajaran berlangsung.

c. Tahap Pasca Eksperimen

Pada tahap pasca eksperimen dilakukan *posttest* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. *Posttest* dilaksanakan pada tanggal 19 Mei 2016. Berikut hasil dari *posttest* tersebut:

1) Hasil Skor *Posttest* Kelompok Eksperimen

Posttest kelompok eksperimen dilaksanakan setelah perlakuan diberikan, yaitu pada tabel 8 berikut merupakan pemaparan dan hasil *Posttest subjek* penelitian eksperimen.

Tabel 8. Hasil *Posttest* Subjek Penelitian Kelompok Eksperimen

No.	Nama	Skor	Kategori
1	ITS	122	Tinggi
2	DA	120	Tinggi
3	AL	125	Tinggi
4	IM	111	Sedang
5	MA	132	Tinggi
6	AMB	128	Tinggi
7	HI	114	Sedang
8	MF	111	Sedang
9	AFB	132	Tinggi
10	BL	133	Tinggi

Dari tabel 8 dapat diketahui bahwa setelah dikenai *treatment* bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* ada 7 subjek yang memiliki skor kategori tinggi dan 3 subjek yang memiliki kategori sedang.

2) Hasil Skor *Posttest* kelompok Kontrol

Posttest kelompok kontrol dilaksanakan bersama dengan kelompok kontrol, yaitu pada tanggal 21 Mei 2016. Tabel 10 berikut merupakan pemetaan dari hasil *Posttest* penelitian kelompok kontrol.

Tabel 9. Hasil *Posttest* Subjek Penelitian Kelompok Kontrol

No.	Nama	Skor	Kategori
1	DY	75	Rendah
2	AV	83	Sedang
3	FA	75	Rendah
4	SL	112	Sedang
5	RM	70	Rendah
6	HM	75	Rendah
7	MJ	87	Sedang
8	DL	75	Rendah
9	ZM	74	Rendah
10	FMY	94	Sedang

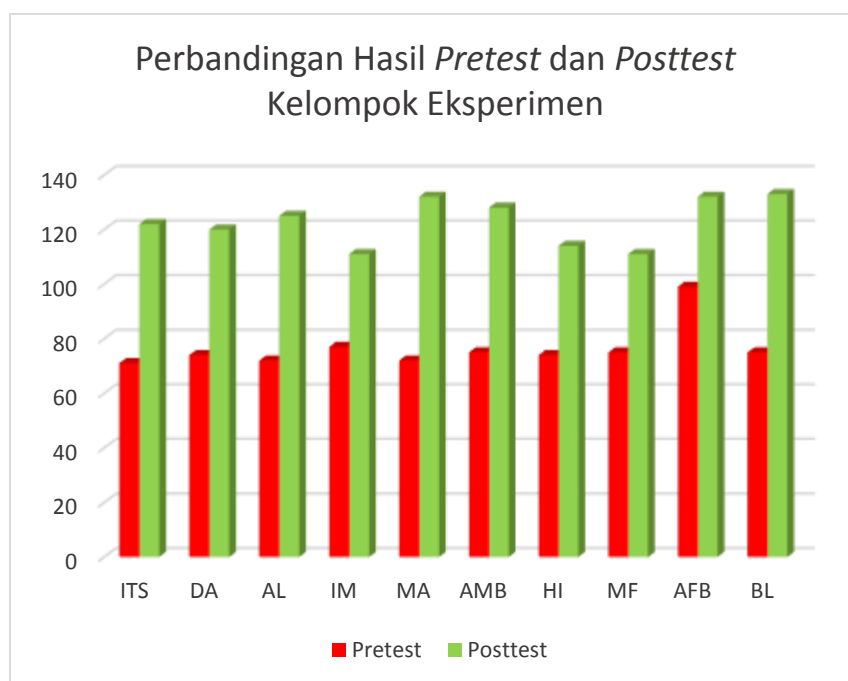
Dari tabel 9 diatas dapat dilihat hasil *posttest* kelompok kontrol dapat diketahui bahwa terdapat 4 subjek kategori sedang dan 6 subjek kategori rendah.

3) Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pada Kelompok Eksperimen

Tabel 10 dan gambar 3 dibawah ini merupakan perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen.

Tabel 10. Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Subjek Penelitian Kelompok Eksperimen

No.	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	ITS	71	122
P	DA	74	120
3	AL	72	125
4	IM	77	111
5	MA	72	132
6	AMB	75	128
7	HI	74	114
8	MF	75	111
9	AFB	99	132
10	BL	75	133



Gambar 3. Grafik Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

Dari tabel 11 dan gambar 3 dapat dilihat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dengan posttest. Semua subjek mengalami peningkatan. Subjek yang sebelum perlakuan mendapat

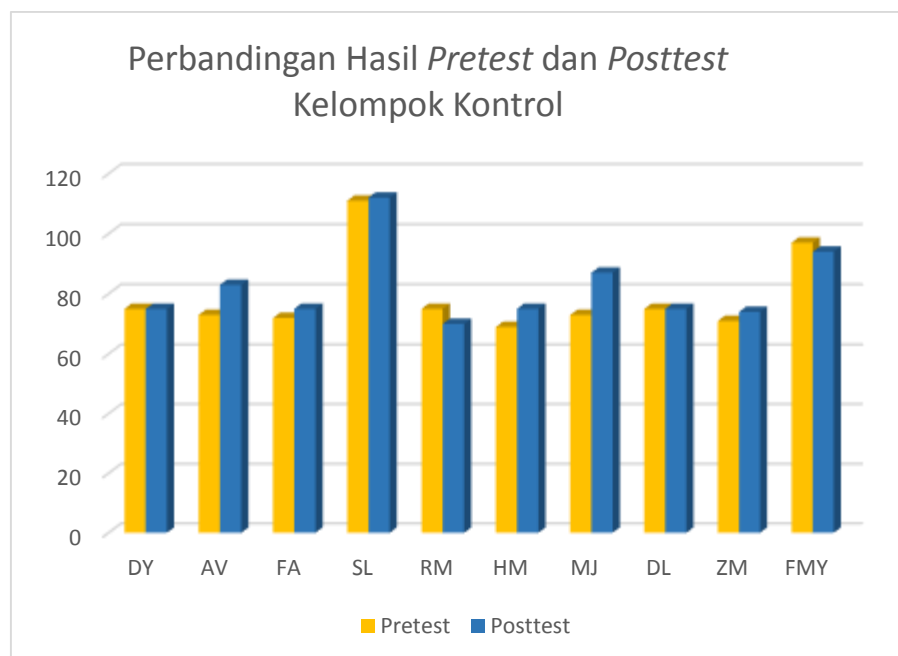
skor kategori rendah, setelah perlakuan mendapat skor kategori tinggi dan sedang.

4) Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pada Kelompok Kontrol

Tabel 11 dan gambar 4 dibawah berikut memaparkan perbedaan hasil *pretest* dan hasil *posttest* kelompok control

Tabel 11. Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Subjek Penelitian Kelompok Kontrol

No.	Nama	Pretest	Posttest
1	DY	75	75
2	AV	73	83
3	FA	72	75
4	SL	111	112
5	RM	75	70
6	HM	69	75
7	MJ	73	87
8	DL	75	75
9	ZM	71	74
10	FMY	97	94



Gambar 4. Grafik Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

Berdasarkan tabel 11 gambar 4 maka dapat disimpulkan keseluruhan subjek kelompok kontrol tidak memiliki peningkatan karena masih masuk dalam kategori sedang bahkan ada beberapa subjek yang skornya lebih rendah daripada saat prettest. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen yang dikenai perlakuan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* mengalami peningkatan skor kategori keterbukaan diri (*self-disclosure*). Berbeda dengan kelompok kontrol yang tidak mengalami peningkatan skor kategori keterbukaan diri.

3. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Analisis Univariat

Analisis univariat dalam penelitian ini menggunakan bantuan *SPSS For Windows seri 21.0*. Dalam penelitian ini tujuan diadakannya analisis univariat adalah untuk mendeskripsikan keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa.

Tabel 12. Hasil Deskriptif Keterbukaan diri siswa pada kelompok Eksperimen

Descriptive Statistics								
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
Sebelum	10	28,00	71,00	99,00	76,4000	2,57423	8,14043	66,267
Sesudah	10	22,00	111,00	133,00	122,8000	2,72764	8,62554	74,400
Valid N (listwise)	10							

Berdasarkan table 12 dapat dilihat bahwa keterbukaan diri siswa sebelum diberikan *treatment* memiliki nilai maksimum sebesar 99, nilai

minimum sebesar 71, rentang data sebesar 28, rata-rata sebesar 76,4 dan standar deviasi sebesar 8,1. Sedangkan keterbukaan diri siswa sesudah diberikan treatment memiliki nilai maksimum sebesar 133, nilai minimum 111, rentang data sebesar 22, rata-rata sebesar 122,8 dan standar deviasi sebesar 8,6. Keterbukaan diri siswa berdasarkan kategorisasi diperoleh hasil seperti pada tabel berikut:

Tabel 13. Frekuensi Keterbukaan Diri Berdasarkan Kategorisasi Sebelum *Treatment* Kelompok Eksperimen

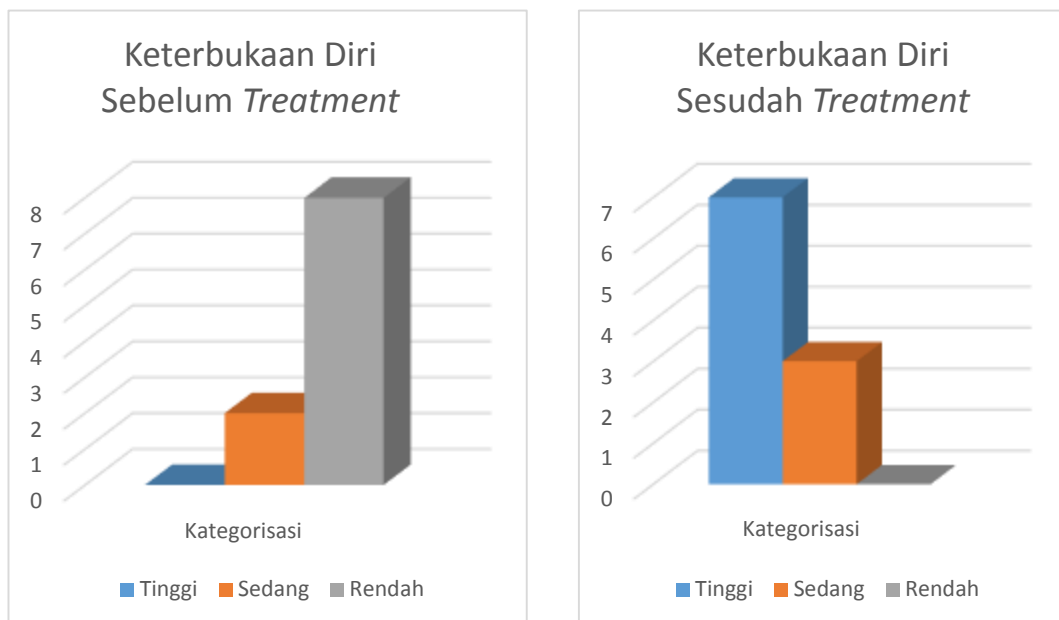
No.	Rentang Skor	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
1.	$X \geq 114$	0	0%	Tinggi
2.	$76 \leq X \leq 114$	2	20%	Sedang
3.	$X \leq 76$	8	80%	Rendah
	Total	10	100%	

Berdasarkan table 13 dari 10 siswa kelas X diperoleh hasil sebelum diberikan *treatment* terdapat 2 siswa (20%) berada pada kategori sedang, 8 siswa (80%) berada pada kategori rendah dan tidak ada siswa yang berada pada kategori tinggi. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa keterbukaan diri siswa kelas X sebelum diberikan *treatment* berada pada kategori rendah.

Tabel 14. Frekuensi Keterbukaan Diri Berdasarkan Kategorisasi Sesudah *Treatment* Kelompok Eksperimen

No.	Rentang Skor	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
1.	$X \geq 114$	7	70%	Tinggi
2.	$76 \leq X \leq 114$	3	30%	Sedang
3.	$X \leq 76$	0	0%	Rendah
	Total	10	100%	

Berdasarkan tabel 14 dari 10 siswa kelas X diperoleh hasil sesudah diberikannya *treatment* terdapat 7 siswa (70%) berada pada kategori tinggi, 3 siswa (30%) berada pada kategori sedang dan tidak ada siswa yang berada pada kategori rendah. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa keterbukaan diri siswa kelas X sesudah diberikan *treatment* mengalami peningkatan. Adapun grafik dari keterbukaan diri siswa berdasarkan kategori baik sebelum maupun sesudah diberikannya *treatment* pada kelompok eksperimen adalah sebagai berikut :



Gambar 5. Hasil Keterbukaan diri siswa sebelum dan sesudah *treatment* pada kelompok eksperimen

Dari gambar 5 dapat dilihat dengan jelas perbedaan keterbukaan diri siswa sebelum diberikannya *treatment* dengan sesudah diberikan *treatment*. Sebelum diberikannya *treatment* pada kategori rendah jauh lebih tinggi dibandingkan pada dua kategori lainnya, sedangkan pada sesudah *treatment*

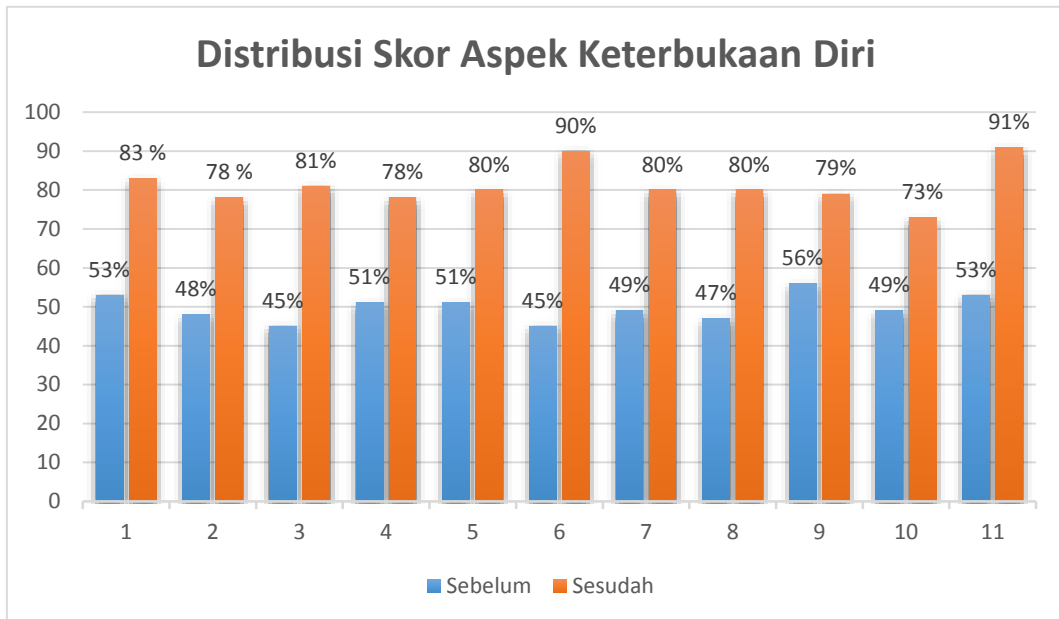
kategori tinggi dan seang tidak berbeda jauh tinggi grafiknya maupun jumlah frekuensinya.

Keterbukaan diri (*self-disclosure*) memiliki 5 aspek yaitu aspek jumlah informasi yang diungkapkan yang terdiri dari 3 indikator yaitu indikator jumlah informasi pribadi di lingkungan sekolah terdiri dari 4 pernyataan, indikator jumlah informasi pribadi di lingkungan rumah terdiri dari 3 pernyataan dan indikator jumlah informasi pribadi di lingkungan masyarakat terdiri dari 4 indikator. Aspek kedua adalah sifat dasar positif dan negatif yang terdiri dari 2 indikator yaitu indikator kemampuan mengungkapkan hal positif tentang diri sendiri terdiri dari 6 indikator dan indikator kemampuan mengungkapkan hal negatif tentang diri sendiri terdiri dari 4 indikator. Aspek ketiga adalah kedalaman suatu pengungkapan diri terdiri dari 2 indikator yaitu kedalaman seberapa banyak informasi mengenai diri sendiri terdiri dari 2 pernyataan dan indikator kedalaman seberapa detail informasi mengenai diri sendiri terdiri dari 4 pernyataan. Aspek keempat adalah waktu pengungkapan diri terdiri dari 2 indikator yaitu indikator bercerita dalam waktu relatif lama terdiri dari 3 pernyataan dan indikator bercerita dalam kondisi apapun terdiri dari 3 pernyataan. Aspek kelima adalah lawan bicara terdiri dari 2 indikator yaitu indikator merasa nyaman dengan lawan bicara terdiri dari 3 pernyataan dan indikator mendapatkan umpan balik dari lawan bicara terdiri dari 2 pernyataan.

Tabel 15. Distribusi Skor Aspek Keterbukaan Diri

No.	Aspek	Indikator	Treatment	Σ Skor	%
1.	Jumlah informasi yang diungkapkan	a. Jumlah informasi pribadi di lingkungan sekolah	Sebelum	86	53%
			Sesudah	134	83%
		b. Jumlah informasi pribadi di lingkungan rumah	Sebelum	58	48%
			Sesudah	94	78%
		c. Jumlah informasi di lingkungan masyarakat	Sebelum	72	45%
			Sesudah	130	81%
2.	Sifat dasar positif dan negatif	a. Kemampuan mengungkapkan hal positif tentang diri sendiri	Sebelum	124	51%
			Sesudah	189	78%
		b. Kemampuan mengungkapkan hal negatif tentang diri sendiri	Sebelum	82	51%
			Sesudah	128	80%
3.	Kedalaman suatu pengungkapan diri	a. Kedalaman seberapa banyak informasi mengenai diri sendiri	Sebelum	36	45%
			Sesudah	72	90%
		b. Kedalaman seberapa detail informasi mengenai diri sendiri	Sebelum	79	49%
			Sesudah	128	80%
4.	Waktu Pengungkapan diri	a. Ber cerita dalam waktu relatif lama	Sebelum	57	47%
			Sesudah	97	80%
		b. Ber cerita dalam kondisi apapun	Sebelum	68	56%
			Sesudah	95	79%
5.	Lawan Bicara	a. Merasa nyaman dengan lawan bicara	Sebelum	59	49%
			Sesudah	88	73%
		b. Mendapatkan umpan balik dari lawan bicara	Sebelum	43	53%
			Sesudah	73	91%

Berdasarkan Tabel 15 diatas diperoleh hasil bahwa semua aspek memiliki kontribusi yang cukup dalam penelitian ini yaitu masing-masing skor memiliki lebih dari 45%. Setiap indikator mengalami kenaikan skor yang signifikan.



Gambar 6. Distribusi Skor Aspek Keterbukaan Diri (*self-disclosure*)

Tabel 16. Keterangan Aspek Keterbukaan Diri (*self-disclosure*)

Keterangan	
1	Jumlah informasi pribadi di lingkungan sekolah
2	Jumlah informais pribadi di lingkungan rumah
3	Jumlah infromasi di lingkungan masyarakat
4	Kemampuan mengungkapkan hal positif tentang diri sendiri
5	Kemampuan mengungkapkan hal negatif tentang diri sendiri
6	Kedalaman seberapa banyak informasi mengenai diri sendiri
7	Kedalaman seberapa detail informasi mengenai diri sendiri
8	Bercerita dalam waktu relatif lama
9	Berceita dalam kondisi apapun
10	Merasa nyaman dengan lawan bicara
11	Mendapatkan umpan balik dari lawan bicara

4. Pengujian Hipotesis

Uji Wilcoxon

Hipotesis dalam penelitian ini telah dikemukakan sebelumnya bahwa pada penelitian ini yaitu bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* efektif terhadap keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa kelas X di MAN Yogyakarta 1. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji hipotesis

non-parametrik yaitu dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. Ketentuan yang berlaku dalam uji *Wilcoxon* adalah jika $\text{sig} < \alpha$ ($\alpha = 0,05$) maka H_0 ditolak, jika $\text{sig} > \alpha$ ($0,05$) maka H_0 diterima, berikut proses perhitungannya menggunakan *SPSS for Windows versi 21.0*.

1) Uji *Wilcoxon Pretest* Kelompok Eksperimen dengan *Pretest* Kelompok Kontrol

Tabel 17. Hasil Deskriptif Statistik Uji *Wilcoxon Pretest* Kelompok Eksperimen dan *Pretest* Kelompok Kontrol

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest_kontrol	10	69,00	111,00	79,1000	13,66626
Pretest_eksperimen	10	71,00	99,00	76,4000	8,14043
Valid N (listwise)	10				

Tabel 18. Hasil Uji *Wilcoxon Pretest* Kelompok Eksperimen dan *Pretest* kelompok Kontrol

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pretest_Eksperimen - Pretest_Kontrol	Negative Ranks	4 ^a	5,25	21,00
	Positive Ranks	4 ^b	3,75	15,00
	Ties	2 ^c		
	Total	10		

- a. Pretest_Eksperimen < Pretest_Kontrol
- b. Pretest_Eksperimen > Pretest_Kontrol
- c. Pretest_Eksperimen = Pretest_Kontrol

Test Statistics^a

	Preest_eksperimen - Pretest_kontrol
Z	-,421 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,674

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Dari tabel 17 menunjukkan mean pada *pretest* kelompok eksperimen sebesar 76,4 dan pada *pretest* kelompok kontrol 79,1 yang artinya *pretest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol lebih besar hasil *pretest* kelompok kontrol. Tabel 18 diatas menunjukkan hasil perhitungan uji *wilcoxon* diperoleh nilai signifikasip-value sebesar 0,674. Berdasarkan ketentuan yang berlaku, diketahui hasil uji *wilcoxon* Sig. *P-value* 0,674 > $\alpha(\alpha=0,05)$ yang artinya H_0 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan hasil antara *pretest* pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

2) Uji *Wilcoxon Posttest* Kelompok Eksperimen dan *Posttest* Kelompok Kontrol

Tabel 19. Hasil Deskriptif Statistik Uji *Wilcoxon Posttest* Kelompok Eksperimen dan *Posttest* Kelompok Kontrol

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Posttest_kontrol	10	70,00	112,00	82,0000	12,79757
Posttest_eksperimen	10	111,00	133,00	122,8000	8,62554
Valid N (listwise)	10				

Tabel 20. Hasil Uji *Wilcoxon Posttest* Kelompok Eksperimen dan *Posttest* Kelompok kontrol

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	1 ^a	1,00	1,00
Posttest_Eksperimen - Positive Ranks	9 ^b	6,00	54,00
Posttest_Kontrol Ties	0 ^c		
Total	10		

Test Statistics^a

	Posttest_eksperimen - Posttest_kontrol
Z	-2,701 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,007

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

a. Posttest_Eksperimen < Posttest_Kontrol

b. Posttest_Eksperimen > Posttest_Kontrol

c. Posttest_Eksperimen = Posttest_Kontrol

Data tabel 19 menunjukkan *mean* pada *posttest* kelompok kontrol sebesar 82,0 dan pada *posttest* kelompok eksperimen sebesar 122,8 yang artinya *posttest* kelompok eksperimen lebih besar dibanding hasil *pretest*. Tabel 20 menunjukkan hasil perhitungan uji *wilcoxon* diperoleh nilai signifikai *p-value* sebesar 0,07. Berdasarkan ketentuan yang berlaku, diketahui hasil uji *wilcoxon* $0,007 < \alpha (\alpha = 0,05)$ yang artinya H_0 ditolak, sehingga dapat diismpulkan bahwa ada perbedaan hasil *posttest* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

3) Uji Wilcoxon *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

Tabel 21. Hasil deskriptif Statistik Uji *Wilcoxon Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest_kontrol	10	69,00	111,00	79,1000	13,66626
Posttest_kontrol	10	70,00	112,00	82,0000	12,79757
Valid N (listwise)	10				

Tabel 22. Hasil Uji *Wilcoxon Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest_kontrol - Pretest_kontrol	Negative Ranks	2 ^a	4,00	8,00
	Positive Ranks	6 ^b	4,67	28,00
	Ties	2 ^c		
	Total	10		

a. posttest_kontrol < Pretest_kontrol

b. posttest_kontrol > Pretest_kontrol

c. posttest_kontrol = Pretest_kontrol

Test Statistics^a

	Posttest_kontrol - Pretest_kontrol
Z	-1,407 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,159

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Dari tabel 21 menunjukkan *mean* pada *pretest* kelompok kontrol sebesar 79,1 dan *posttest* pada kelompok eksperimen sebesar 82,0 yang artinya *posttest* pada kelompok kontrol lebih besar dibanding hasil *pretest*nya. Tabel 22 menunjukkan hasil perhitungan uji *wilcoxon* diperoleh nilai signifikansi *p-value* sebesar 0,159. Berdasarkan ketentuan yang berlaku, diketahui hasil uji *wilcoxon* Sig. P-value $0,159 > \alpha$ ($\alpha=0,05$) yang artinya H_0 diterima, sehingga disimpulkan tidak ada perbedaan antara hasil *pretest* dengan *posttest* kelompok kontrol.

4) Uji Wilcoxon *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

Tabel 23. Hasil Deskriptif Statistik Uji *Wilcoxon Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest_eksperimen	10	71,00	99,00	76,4000	8,14043
Posttest_eksperimen	10	111,00	133,00	122,8000	8,62554
Valid N (listwise)	10				

Tabel 24. Hasil Uji *Wilcoxon Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest_Eksperimen - Pretest_Eksperimen	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	10 ^b	5,50	55,00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		

a. Posttest_Eksperimen < Pretest_Eksperimen

b. Posttest_Eksperimen > Pretest_Eksperimen

c. Posttest_Eksperimen = Pretest_Eksperimen

Test Statistics^a

	Posttest_eksperimen - Pretest_eksperimen
Z	-2,805 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Dari tabel 23 menunjukkan *mean* pada *pretest* kelompok eksperimen sebesar 76,4 dan *posttest* kelompok eksperimen sebesar 122,8 yang artinya *posttest* pada kelompok eksperimen lebih besar dibanding hasil *pretest*. Dari tabel 24 hasil perhitungan uji *wilcoxon* diperoleh nilai signifikasi *p-value* sebesar 0,005. Berdasarkan ketentuan yang berlaku, diketahui hasil uji *wilcoxon* signifikasi *p-value* $0,005 < \alpha$ ($\alpha=0,05$) yang artinya H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara hasil *pretest* dengan *posttest* kelompok eksperimen.

Dari hasil perhitungan uji *Wilcoxon* diatas, diketahui bahwa sebagai berikut:

1. Tidak ada perbedaan hasil antara *pretest* pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Hal ini diketahui dari hasil uji *wilcoxon* yang menunjukkan *mean* pada *pretest* kelompok eksperimen sebesar 76,4 dan pada *pretest* kelompok kontrol 79,1 yang artinya *pretest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol lebih besar hasil *pretest* kelompok kontrol dan nilai signifikasi *p-value* sebesar 0,674. Berdasarkan ketentuan yang berlaku, diketahui hasil uji *wilcoxon* Signifikasi *P-value* $0,674 > \alpha$ ($\alpha=0,05$) yang artinya H_0 diterima.

2. Ada perbedaan hasil *posstest* antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen. Hal ini diketahui hasil uji *wilcoxon* menunjukkan mean pada *posttest* kelompok kontrol sebesar 82,0 dan pada *posttest* kelompok eksperimen sebesar 122,8 yang artinya *posttest* kelompok eksperimen lebih besar dibanding hasil *pretest* dan nilai signifikai *p-value* sebesar 0,07. Berdasarkan ketentuan yang berlaku, diketahui hasil uji *wilcoxon* $0,007 < \alpha (\alpha=0,05)$ yang artinya H_0 ditolak.
3. Tidak ada perbedaan antara hasil *pretest* dengan hasil *posttest* kelompok kontrol. Hal ini diketahui hasil uji *wilcoxon* yang menunjukkan *mean* pada *pretest* kelompok kontrol sebesar 79,1 dan *posttest* pada kelompok eksperimen sebesar 82,0 yang artinya *posttest* pada kelompok kontrol lebih besar dibanding hasil *pretest*nya dan nilai signifikasi *p-value* sebesar 0,159. Berdasarkan ketentuan yang berlaku, diketahui hasil uji *wilcoxon* signifikasi *p-value* $0,159 > \alpha (\alpha=0,05)$ yang artinya H_0 diterima.
4. Ada perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen. Hal ini diketahui hasil uji *wilcoxon* yang menunjukkan *mean* pada *pretest* kelompok eksperimen sebesar 76,4 dan *posttest* kelompok eksperimen sebesar 122,8 yang artinya *posttest* pada kelompok eksperimen lebih besar dibanding hasil *pretest* dan nilai signifikasi *p-value* sebesar 0,005 *p-value* $0,005 < \alpha (\alpha=0,05)$ yang artinya H_0 ditolak.

Sehingga dari penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa metode bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* efektif terhadap keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa kelas X di MAN Yogyakarta 1.

B. Pembahasan

Pada sub bab pembahasan ini, peneliti akan membahas tentang hasil penelitian yang sudah dipaparkan di sub bab hasil penelitian. Penelitian yang berjudul Efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* terhadap keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa kelas X di MAN Yogyakarta 1 dilaksanakan 4 kali pertemuan yaitu *pretest*, tiga kali perlakuan dan *posttest*.

Pertemuan pertama tanggal 9 Mei 2016 dilaksanakan *pretest*, yang berlangsung selama ± 25 menit di ruang bimbingan dan konseling pada pukul 09.00-09.25. Hasil *pretest* menunjukkan ada 4 subjek yang mengalami keterbukaan diri sedang, dan 16 subjek yang mengalami keterbukaan diri rendah. Setelah diberikan treatment berupa bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork*, maka selanjutnya dilakukan *posttest* untuk mengetahui kondisi subjek. *Posttest* dilakukan setelah perlakuan ketiga dan hasil *posttest* menunjukkan adanya perbedaan skor yaitu 7 subjek mengalami keterbukaan diri dengan kategori tinggi, 7 subjek mengalami keterbukaan diri (*self-disclosure*) dengan kategori sedang dan 6 subjek mengalami keterbukaan diri (*self-disclosure*) dengan kategori rendah.

Hasil ini bisa diamati dari rata-rata skor hasil *pretest* menunjukkan bahwa subjek berada pada kategori sedang dan rata-rata skor hasil *posttest* menunjukkan subjek berada pada kategori tinggi. Pada hasil *posttest* menunjukkan ada 9 subjek yang mengalami kenaikan skor, dan 1 subjek tidak mengalami peningkatan maupun penurunan skor.

Hasil pengujian statistik yang telah dilakukan setelah pemberian *treatment* dengan Uji *Wilcoxon* diperoleh hasil nilai Z sebesar -2.805 dan signifikasi *p-value* sebesar 0,005 diketahui $\text{sig} < \alpha (0,05)$, *mean* pada *pretest* kelompok eksperimen sebesar 76,4 dan pada *posttest* kelompok eksperimen 122,8 yang artinya *posttest* pada kelompok eksperimen lebih besar dibanding hasil *pretest*, maka dapat disimpulkan ada perbedaan antara hasil *pretest* dengan hasil *posttest* kelompok eksperimen. Dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa metode layanan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* berpengaruh positif terhadap keterbukaan diri siswa kelas X di MAN Yogyakarta 1. Sejalan dengan hasil Uji *Wilcoxon* diatas, skor hasil *pretest* dan hasil *posttest* setelah pemberian *treatment* kepada siswa menunjukkan ada peningkatan skor hasil *pretest* sebelum diberikannya *treatment* sebesar 80% pada kategori rendah dan sisanya pada kategori sedang dan hasil *posttest* setelah diberikan *treatment* menunjukkan peningkatan 70% pada kategori tinggi dan 30% pada kategori sedang. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa metode layanan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* efektif meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas X di MAN Yogyakarta 1.

Sidney Jourard (dalam Hansen C. James, dkk 1982:215) menyatakan bahwa keterbukaan diri merupakan suatu bentuk komunikasi dimana individu bersedia mengungkapkan informasi tentang dirinya dengan memberikan informasi yang disembunyikan dan menjadikannya diketahui orang lain. Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa keterbukaan diri bersedia mengungkapkan diri kepada orang lain.

Permainan merupakan salah satu media bimbingan dan konseling dalam menghadapi konseli, khususnya terdapat pada peserta didik karena terkadang anak tidak mampu mengatakan tetapi dapat menunjukkan dalam perilakunya (Eva Imania Eliasa, 2009: 24). Peneliti ini menggunakan teknik permainan dengan permainan *teamwork*. Konselor di sekolah dalam memberikan penanganan layanan bimbingan perlunya variasi agar siswa dapat meningkatkan keterbukaan diri (*self-disclosure*). Layanan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* bersifat memberikan informasi kepada siswa untuk membantu memantapkan sebuah keputusan. Peranan guru bimbingan dan konseling di sekolah sangat penting untuk menciptakan dan menjalankan layanan bimbingan pada siswa.

Bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* mengalami pengaruh positif yang efektif siswa dapat saling terbuka antar teman, sahabat, orang tua dan guru dengan membangun suatu komunikasi. Hal ini sesuai dengan pendapat menurut Sudjana S. (2015: 138) permainan untuk menyampaikan informasi kepada peserta didik dengan membentuk suatu komunikasi.

Pertemuan pertama, pada saat bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* siswa dijelaskan mengenai pengertian keterbukaan diri, aspek-aspek keterbukaan diri dan cara meningkatkan keterbukaan diri, kemudian setelah dijelaskan siswa sudah mulai paham, masih terdapat siswa yang pendiam, malu, kurang terbuka dengan teman yang lain. Kemudian teman yang lain membahas kegiatan ekstrakurikuler mengenai bakat-bakat yang dimiliki, siswa lebih condong bercerita kesahabat atau Ibu. Hal ini sesuai dengan aspek keterbukaan diri menurut Wrigtman (dalam Tri Dayakisni, 2009: 73) menyatakan suatu proses menghadirkan diri yang diwujudkan dalam kegiatan membagi perasaan dan informasi dengan orang lain.

Pertemuan kedua, pada saat bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* siswa dijelaskan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri dan manfaat keterbukaan diri, kemudian setelah dijelaskan siswa dapat memperoleh pengetahuan tentang diri dengan individu dapat mengenal diri sendiri dengan terbuka kepada orang lain supaya mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai perilakunya sendiri. Hal ini sesuai dengan faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri menurut DeVito (2011) yaitu tentang memperoleh pengetahuan tentang diri sendiri.

Pertemuan ketiga, pada saat bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* siswa dijelaskan mengenai pedoman keterbukaan diri dan dampak positif negatif keterbukaan diri, kemudian setelah siswa dijelaskan mengenai materi tersebut, maka siswa dapat mengetahui tentang keacuhan,

penolakan dan penghinaan. Siswa lebih berhati-hati jika bercerita dengan orang lain karena merasa takut rahasianya terbongkar. Siswa sudah mulai terbuka dengan orang lain dengan mengekspresikan kekesalan yang sedang dialami. Hal ini sesuai dengan fungsi keterbukaan diri menurut Derlega dan Gzrelak (Tri Dayaksini, 2009) yaitu individu dapat mengekspresikan perasaannya.

Berdasarkan hasil observasi kepada siswa dan guru, bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* yang sudah dilaksanakan diketahui bahwa siswa yang mendapatkan *treatment* sudah mulai terbuka kepada teman dengan membahas berbagai kegiatan di sekolah seperti ekstrakurikuler.

Berdasarkan perhitungan statistik, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* berpengaruh positif terhadap keterbukaan diri siswa kelas X di MAN Yogyakarta.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam proses penelitian ini, peneliti menjalankan semaksimal mungkin prosedur yang sudah dirancang supaya penelitian ini dapat berjalan dengan lancar, namun demikian peneliti masih banyak perbatasan. Adapun keterbatasan yang terjadi meliputi:

1. Saat pemanggilan siswa di kelas untuk bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* sulit, karena siswa sedang ada ulangan, sehingga harus menunggu selesainya ulangan.
2. Proses pemberian *treatment* yang dilakukan pada siang hari akan memberikan efek yang kurang optimal bagi siswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di MAN Yogyakarta 1, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* terbukti efektif terhadap keterbukaan diri (*self-disclosure*).

Hal ini dibuktikan dari perbedaan keterbukaan diri (*self-disclosure*) yang dialami oleh siswa pada kelompok eksperimen setelah siswa mendapatkan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* dengan siswa pada kelompok kontrol. Efek *treatment* pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai $\text{sig } 0,005 \leq 0,05$ sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan antara hasil *pretest* dengan hasil *posttest* kelompok eksperimen. Sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan nilai $\text{sig } 0,159 \geq 0,05$ sehingga dapat disimpulkan tidak ada perbedaan antara hasil *pretest* dengan hasil *posttest* kelompok kontrol. Maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* efektif terhadap keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa kelas X di MAN Yogyakarta 1.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat mempertahankan keterbukaan diri (*self-disclosure*) yang sudah terbentuk dengan baik dan mengkomunikasikan masalah pribadi dengan guru bimbingan dan konseling.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling sebaiknya dalam mempersiapkan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* terhadap keterbukaan diri dapat menggunakan “*ice breaking*”.

3. Bagi Kepala Sekolah

Keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa kelas X di MAN Yogyakarta 1 telah mengalami pengaruh positif melalui bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork*. Kepala sekolah diharapkan mampu membuat suatu kebijakan yang terkait pembelajaran adanya permainan *teamwork* di kelas.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dari hasil yang diperoleh peneliti dari bimbingan kelompok teknik permainan *teamwork* sebaiknya peneliti selanjutnya tidak melaksanakan pada saat ulangan dan keefektifan diuji ada setting/sekolah yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arief S. Sudiman, R. Rahardjo & Anung Haryanto. (2006). *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan dan pemanfaatannya*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- A. Supratiknya. (1995). *Komunikasi antar Pribadi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Bimo Walgito. (2003). *Psikologi Sosial*. Yogyakarta. Andi Offset.
- DeVito, Joseph. A. (2011). *Komunikasi antar Manusia*. Edisi Kelima: Alih Bahasa: Agus Maulana. Tangerang: Karisma Publishing Group.
- Dewa Ketut Sukardi. (2008). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Eva Imania Eliasa. (2009). *Permainan dalam Bimbingan dan Konseling*. Makalah. Disampaikan pada seminar di Bandung.
- Floyd, Kory. (2009). *Interpersonal Communication (The Whole Story):First Edition*. New York: Mc Graw Hill.
- Hafied Cangara. (2011). *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Jakarta: Rajawali Press.
- Hansen, James C,dkk. (1982). *Counseling Theory and Process. Third Edition*. USA: Allyn and Bacon.
- Hargie, Owen. (2006). *The Handbook of Communication Skills*. Third Edition. New York: Routledge.
- Inge Hutagalung. (2007). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Indeks.
- Latipun. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Leoni Fitriaani Ndoen. (2012). Pengungkapan Diri Pada Narapidana. Depok: *e-journal* Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma. Hlm. 1-19.
- Maryam. B. Gainau (2009). *Keterbukaan diri (self-disclosure) (keterbukaan diri (self-disclosure)) siswa dalam Perspektif Budaya dan Implikasinya bagi*

- konseling. e-journal Sekolah Tinggi Agama Kristen Protestan Negeri (STAKPN) Papua*. Hlm. 1-18.
- Pearson, Judy.C. (1983). *Interpersonal Communication*. Ohio: Scolt Foresman and Company.
- Prayitno. (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Saifuddin Azwar. (2004). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. (2007). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. (2015). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sears, D.O. Jonathan L. F &L.Anne P. (1985). *Psikologi Sosial*. Jilid 1. Alih Bahasa: Michael Andriyanto & Savitri Soekrisno. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Siti Hartinah. (2009). *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Soekidjo Atmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudjana S. (2005). *Metode dan Teknik Pembelajaran Parsitipatif*. Bandung: Falah Production.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfa Beta.
- _____. (2013). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfa Beta.
- _____. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfa Beta.
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

- Suwarjo dan Eva Imania Eliasa. (2011). *55 Permainan (Games) dalam Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Paramitra Publishing.
- Syamsu Yusuf, LN dan A. Juntika Nurihsan. (2006). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Tatiek Romlah. (2001). *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Taylor, Shelly E, dkk (2009). *Psikologi Sosial. Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana.
- Tim MAXI Plus (2007). *TEAMWORK GAMES Cara Menyenangkan Membangun Tim Impian*. Bandung: Syamil Cipta Media.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Tri Dayakisni Hudaniah (2009). *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.
- West Richard & Lynn H. Turner. (2008). *Pengantar Teori Komunikasi Analisis & Aplikasi*. Edisi 3. Jakarta: Salemba Humanika.
- Winkel, W.S dan Sri Hastuti (2004). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Zainal Arifin. (2012). *Penelitian Pendidikan: Metode Paradigma Baru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1
ALAT UKUR SEBELUM UJI COBA

SKALA

KETERBUKAAN DIRI (*SELF-DISCLOSURE*)



Disusun oleh:

Erna Nur Susanti

NIM 12104244025

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2016

Skala Sebelum Uji Coba

A. PENGANTAR

Adik-adik yang sangat saya cintai dan banggakan disini saya akan membagikan skala *self-disclosure*. Skala ini bertujuan untuk mengetahui sikap *self-disclosure* adik-adik semua. Skala ini berisi beberapa butir pernyataan yang nantinya akan dijawab oleh adik-adik semua. Kejujuran dan kesungguhan dalam mengisi pernyataan-pernyataan ini sangat membantu dalam mengetahui sikap *self-disclosure* adik-adik. Hasil dari pernyataan ini akan dijadikan informasi guru Bimbingan dan Konseling dan hasil dari pernyataan tersebut tidak akan mempengaruhi nilai maupun prestasi adik-adik di sekolah.

Perlu adik-adik ketahui bahwa dalam menjawab pernyataan ini tidak ada jawaban yang dianggap betul atau salah, karena jawaban satu siswa dengan siswa yang lain berbeda-beda dengan kondisi saat ini. Bagi Bimbingan dan Konseling skala ini dapat bermanfaat sebagai sarana dalam membantu mengidentifikasi permasalahan terkait dengan Bimbingan dan Konseling khususnya mengenai *self-disclosure*. Bagi siswa skala ini dapat bermanfaat membantu mengetahui kelebihan dan kekurangan siswa mampu menjadi pribadi yang lebih baik.

Atas kesediaan adik-adik untuk meluangkan waktu menjawab pernyataan ini saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya

Erna Nur Susanti

B. IDENTITAS SISWA

Nama :

No.Absen :

Kelas :

Jenis Kelamin :

C. PETUNJUK MENGERJAKAN

1. Bacalah stiap pernyataan-pernyataan dibawah ini dengan seksama dan teliti
2. Setiap pernyataan dalam skala penerimaan diri dilengkapi empat pilihan jawaban:
 - a. SS jika anda **Sangat Sesuai** dengan pernyataan skala.
 - b. S jika anda **Sesuai** dengan pernyataan skala.
 - c. TS jika anda **Tidak Sesuai** dengan pernyataan skala.
 - d. STS jika anda **Sangat Tidak Sesuai** dengan pernyataan skala.
3. Jawablah pada tempat yang sudah tersedia dengan memberi tanda centang (√)

Contoh:

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.		√			

4. Jika jawaban yang telah anda pilih ternyata tidak sesuai dan anda ingin menggantinya maka berikan tanda sama dengan (=).

Contoh:

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.		√	√		

Selamat Mengerjakan

No.	PERNYATAAN	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Dapat bercerita panjang lebar dengan teman di kelas				
2	Tidak perlu malu jika mendapatkan nilai jelek				
3	Tidak malu mengungkapkan beberapa masalah secara terbuka kepada guru				
4	Bercerita banyak hanya dengan teman sebangku				
5	Menyembunyikan semua nilai yang jelek itu wajar				
6	Bercerita masalah pribadi hanya dengan wali kelas				
7	Menceritakan secara terbuka keinginan-keinginan kepada orang tua				
8	Menceritakan keadaan keluarga kepada teman				
9	Menceritakan kebiasaan-kebiasaan saudara di rumah				
10	Bercerita secara terbuka hanya kepada Ibu				
11	Enggan bercerita kepada ayah itu wajar				
12	Malu menceritakan kebiasaan-kebiasaan di rumah kepada teman				
13	Berani mengungkapkan pendapat secara terbuka ketika berdiskusi dengan teman bermain di rumah				
14	Lebih baik diam daripada menceritakan diri saya kepada orang lain				
15	Mengikuti semua kegiatan-kegiatan yang ada di masyarakat dengan senang				
16	Sulit memulai cerita hanya pada orang yang baru dikenal				
17	Kegiatan di masyarakat itu membosankan				
18	Tempat yang paling aman untuk bercerita hanya dengan orang yang lebih tua				

19	Nilai yang diperoleh memuaskan karena kemampuan sendiri				
20	Walaupun badan tidak ideal tetap percaya diri				
21	Menunjukkan bakat-bakat saya dengan penuh percaya diri				
22	Putus asa ketika mendapatkan nilai jelek				
23	Malu menunjukkan kemampuan diri di depan umum				
24	Merasa tidak yakin dalam meraih cita-cita tinggi				
25	Memiliki kekurangan itu adalah hal yang wajar				
26	Menceritakan pengalaman buruk itu tidak pantas				
27	Jujur dalam mengerjakan ulangan				
28	Merasa tidak memiliki prestasi yang dibanggakan				
29	Mencela diri saya ketika berbuat kesalahan itu wajar				
30	Berbicara jujur kepada orang tua ketika mendapatkan nilai ulangan jelek itu sulit				
31	Mengatakan apa adanya kepada sahabat ketika berbeda pendapat				
32	Mengeluarkan keluh kesah kepada sahabat				
33	Hanya menceritakan kejadian yang menyenangkan kepada guru				
34	Meminta guru untuk menyelesaikan masalah itu hal yang wajar				
35	Mengungkapkan kebutuhan-kebutuhan sekolah secara rinci kepada orang tua				
36	Menanyakan hal-hal yang kurang jelas kepada guru secara detail tanpa ada rasa malu				
37	Merasa takut teman-teman menjauhi saya jika berkata jujur masalah rahasia pribadi				
38	Takut orang lain mengetahui kejelekan-kejelekan saya				
39	Bercerita keadaan diri saya sampai lupa waktunya makan				

40	Menentukan waktu tertentu untuk bercerita agar ceritanya tidak terpotong				
41	Tidak punya banyak waktu untuk bercerita panjang lebar kepada orang lain				
42	Tidak dapat mengontrol diri saya ketika berbicara				
43	Mencari teman yang dapat menghibur diri saya ketika sedih				
44	Jika orang yang baru saya kenal bertanya tentang hal-hal pribadi maka saya merasa gelisah				
45	Bercerita tentang diri saya hanya dalam suasana sepi				
46	Enggan bercerita kepada siapapun ketika keadaan saya sedang terpuruk				
47	Orang yang mudah bercerita dengan siapa saja				
48	Hanya mau didengarkan oleh lawan bicara meskipun tidak diberikan solusi				
49	Nyaman jika bercerita hanya dengan lawan jenis				
50	Tidak suka bercerita kepada orang yang sadis				
51	Menerima saran dari lawan bicara				
52	Menerima kritik dari lawan bicara				
53	Kecewa ketika orang lain tidak menanggapi apa yang saya bicarakan				
54	Merasa tidak suka ketika orang lain memberikan kritikan secara pedas				

LAMPIRAN 2
UJI PENILAIAN AHLI

HASIL PENILAIAN AHLI
SKALA KETERBUKAAN DIRI (*SELF-DISCLOSURE*)

Aspek	Indikator	No. Butir	Sebelum	Masukan Ahli	Perbaikan
Jumlah Informasi yang diungkapkan	Jumlah informasi lingkungan pribadi di lingkungan sekolah	1	Saya bercerita banyak dengan teman di kelas	Kata “Saya” dihilangkan	Dapat bercerita panjang lebar dengan teman di kelas
		2	Saya tidak malu jika mendapatkan nilai jelek meskipun diketui oleh orang lain	Kalimat terlalu panjang	Tidak perlu malu jika mendapatkan nilai jelek
		5	Saya menyembunyi kan semua nilai jelek saya agar tidak diketahui oleh orang lain	Kalimat terlalu panjang	Menyembunyi kan semua nilai yang jelek itu wajar
	Jumlah informasi pribadi di lingkungan rumah	7	Saya bercerita banyak tentang keinginan saya kepada orang tua	Pola kalimat diperjelas	Menceritakan secara terbuka keinginan-keinginan kepada orang tua
		10	Saya bercerita banyak tentang keinginan saya hanya kepada Ibu	Pola kalimat diperjelas	Bercerita terbuka hanya kepada Ibu
		11	Saya enggan bercerita kepada orang tua, karena saya takut mereka mengetahui masalah saya	Penggunaan pola kalimat lebih dipersingkat	Enggan bercerita kepada Ayah itu wajar

	Jumlah informasi pribadi di lingkungan masyarakat	18	Saya menceritakan diri saya hanya dengan orang yang lebih tua	Makna kalimat lebih diperjelas	Tempat yang paling aman untuk bercerita hanya dengan orang yang lebih tua
	Kemampuan mengungkapkan hal positif tentang diri sendiri	24	Saya tidak yakin dalam meraih cita-cita	Penggunaan kata disesuaikan	Merasa tidak yakin dalam meraih cita-cita
	Kedalaman seberapa banyak informasi mengenai diri sendiri	30	Saya akan bercerita jujur kepada orang tua ketika mendapatkan nilai ulangan jelek	Penggunaan kata yang lebih mudah dipahami	Berbicara jujur kepada orang tua ketika mendapatkan nilai ulangan jelek itu sulit
	Kedalaman seberapa detail informasi mengenai diri sendiri	34	Jika saya merasa tidak mampu menyelesaikan masalah, saya akan menceritakan kepada guru tanpa ada rasa malu	Kalimatnya dibalik	Meminta guru untuk menyelesaikan masalah itu hal yang wajar

Kisi-Kisi Keterbukaan Diri (*Self-Disclosure*)

Aspek	Indikator	Pernyataan
1. Jumlah Informasi yang diungkapkan	Jumlah Informasi Pribadi di lingkungan sekolah	1. Saya bercerita banyak dengan teman di kelas 2. Saya tidak malu jika mendapatkan nilai jelek meskipun diketahui oleh orang lain 3. Tidak malu mengungkapkan beberapa masalah secara terbuka kepada guru 4. <i>Bercerita banyak hanya dengan teman sebangku</i> 5. <i>Saya menyembunyikan semua nilai jelek saya agar tidak diketahui oleh teman</i> 6. <i>Bercerita masalah pribadi hanya dengan wali kelas</i>
	Jumlah Informasi pribadi di lingkungan rumah	7. Saya bercerita banyak tentang keinginan saya kepada orang tua 8. Menceritakan keadaan keluarga kepada teman 9. Menceritakan kebiasaan-kebiasaan saudara di rumah 10. <i>Saya bercerita banyak tentang keinginan saya hanya kepada Ibu</i> 11. <i>Saya enggan bercerita kepada orang tua, karena saya takut mereka mengetahui masalah saya</i> 12. <i>Malu menceritakan kebiasaan-kebiasaan di rumah kepada teman</i>
	Jumlah Informasi pribadi di	13. Berani mengungkapkan pendapat secara terbuka ketika berdiskusi dengan teman bermain di rumah

	lingkungan masyarakat	<p>14. Lebih baik diam daripada menceritakan diri saya kepada orang lain</p> <p>15. Mengikuti semua kegiatan-kegiatan yang ada di masyarakat</p> <p>16. <i>Sulit memulai bercerita hanya dengan orang yang baru saya kenal</i></p> <p>17. <i>Kegiatan di masyarakat itu membosankan</i></p> <p>18. <i>Saya menceritakan diri saya hanya dengan orang yang lebih tua</i></p>
2. Sifat dasar positif dan negatif	Kemampuan mengungkapkan hal positif tentang diri sendiri	<p>19. Nilai yang diperoleh memuaskan karena kemampuan sendiri</p> <p>20. Walaupun badan tidak ideal tetap percaya diri</p> <p>21. Menunjukkan bakat-bakat saya dengan penuh percaya diri</p> <p>22. <i>Putus asa ketika mendapatkan nilai jelek</i></p> <p>23. <i>Malu menunjukkan kemampuan diri saya di depan umum</i></p> <p>24. <i>Saya tidak yakin dalam meraih cita-cita</i></p>
	Kemampuan mengungkapkan hal negatif tentang diri sendiri	<p>25. Memiliki kekurangan tetapi tidak malu diungkapkan kepada teman</p> <p>26. Menceritakan pengalaman buruk itu tidak pantas</p> <p>27. Jujur dalam mengerjakan ulangan</p> <p>28. <i>Merasa tidak memiliki prestasi yang dibanggakan</i></p> <p>29. <i>Mencela diri saya ketika berbuat kesalahan itu wajar</i></p>
3. Kedalaman suatu	Kedalaman seberapa banyak informasi	<p>30. <i>Saya akan bercerita jujur kepada orang tua ketika mendapatkan nilai ulangan jelek</i></p>

pengungkapan diri	mengenai diri sendiri	<p>31. Mengatakan apa adanya kepada sahabat ketika berbeda pendapat</p> <p>32. Mengeluarkan keluh kesah kepada sahabat</p> <p>33. <i>Hanya menceritakan kejadian yang menyenangkan kepada guru</i></p> <p>34. Jika saya merasa tidak mampu menyelesaikan masalah, saya akan menceritakan kepada guru tanpa ada rasa malu</p>
	Kedalaman seberapa detail informasi mengenai diri sendiri	<p>35. Mengungkapkan kebutuhan-kebutuhan sekolah secara detail kepada orang tua</p> <p>36. Menanyakan hal-hal yang kurang jelas kepada guru secara detail tanpa ada rasa malu</p> <p>37. <i>Merasa takut teman-teman menjauhi saya, jika berkata jujur masalah rahasia pribadi</i></p> <p>38. <i>Takut orang lain mengetahui kejelekan-kejelekan saya</i></p>
4. Waktu Pengungkapan diri	Bercerita dalam waktu relatif lama	<p>39. Bercerita keadaan diri saya sampai lupa waktunya makan</p> <p>40. Menentukan waktu tertentu untuk bercerita agar ceritanya tidak terpotong</p> <p>41. <i>Tidak punya banyak waktu untuk bercerita panjang lebar tentang diri saya kepada orang lain</i></p> <p>42. <i>Tidak dapat mengontrol diri saya ketika berbicara</i></p>
	Bercerita dalam kondisi apapun	<p>43. Mencari teman yang dapat menghibur diri saya ketika sedih</p>

		<p>44. Jika ada orang baru saya kenal bertanya tentang hal-hal pribadi maka saya merasa gelisah</p> <p>45. <i>Bercerita tentang diri saya hanya dalam suasana sepi</i></p> <p>46. <i>Enggan bercerita kepada siapapun ketika keadaan saya sedang terpuruk</i></p>
5.Lawan Bicara	Merasa nyaman dengan lawan bicara	<p>47. Orang yang mudah bercerita dengan siapa saja</p> <p>48. Hanya mau didengarkan oleh lawan bicara meskipun tidak diberikan solusi</p> <p>49. <i>Nyaman jika bercerita hanya dengan lawan jenis</i></p> <p>50. <i>Tidak suka bercerita kepada orang yang sadis</i></p>
	Mendapatkan umpan balik dari lawan bicara	<p>51. Menerima saran dari lawan bicara</p> <p>52. Menerima kritik dari lawan bicara</p> <p>53. <i>Kecewa ketika orang lain tidak menanggapi apa yang saya bicarakan</i></p> <p>54. <i>Merasa tidak suka ketika orang lain memberikan kritikan secara pedas</i></p>

LAMPIRAN 3
UJI RELIABILITAS

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	33	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	33	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,810	54

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	148,7273	141,080	,449	,801
VAR00002	149,3636	146,426	,214	,808
VAR00003	149,3939	145,309	,283	,806
VAR00004	149,5758	160,502	-,455	,826
VAR00005	149,1212	147,485	,186	,809
VAR00006	148,6364	154,551	-,207	,817
VAR00007	149,1818	136,966	,644	,794
VAR00008	149,7879	152,797	-,096	,815
VAR00009	149,7273	150,767	,019	,813
VAR00010	149,6970	156,030	-,242	,821
VAR00011	149,1515	143,070	,416	,803
VAR00012	148,8788	146,485	,418	,805
VAR00013	149,0606	140,996	,567	,799
VAR00014	149,9394	158,434	-,374	,824
VAR00015	148,8788	141,610	,575	,799
VAR00016	149,6061	144,184	,323	,805
VAR00017	149,0000	147,000	,261	,807
VAR00018	149,1515	153,570	-,134	,817
VAR00019	148,5152	141,258	,546	,799

VAR00020	148,8182	142,716	,518	,801
VAR00021	148,7879	141,922	,556	,800
VAR00022	148,7576	142,377	,432	,802
VAR00023	149,1212	143,610	,451	,802
VAR00024	148,7879	140,797	,551	,799
VAR00025	148,6667	146,167	,297	,806
VAR00026	149,5152	152,320	-,068	,816
VAR00027	148,7273	147,642	,262	,807
VAR00028	149,2121	147,360	,207	,808
VAR00029	149,5152	146,008	,219	,808
VAR00030	149,6364	151,926	-,052	,817
VAR00031	148,7576	145,314	,401	,804
VAR00032	148,7576	141,064	,560	,799
VAR00033	149,0909	152,835	-,108	,814
VAR00034	149,6061	147,059	,206	,808
VAR00035	148,7576	143,564	,445	,802
VAR00036	148,8485	140,945	,601	,798
VAR00037	149,0303	143,530	,384	,803
VAR00038	149,4242	149,002	,112	,811
VAR00039	149,6364	151,176	-,009	,814
VAR00040	148,9697	144,093	,400	,803
VAR00041	149,1515	147,883	,223	,808
VAR00042	149,2121	147,172	,218	,808
VAR00043	148,9697	139,530	,542	,798
VAR00044	149,3636	150,864	,021	,812
VAR00045	149,3636	143,739	,477	,802
VAR00046	149,3030	139,218	,534	,798
VAR00047	149,1818	139,778	,451	,800
VAR00048	149,5758	147,314	,192	,809
VAR00049	149,3030	147,155	,223	,808
VAR00050	149,6667	150,042	,046	,813
VAR00051	148,6061	144,809	,487	,803
VAR00052	148,7273	145,830	,443	,804
VAR00053	149,7879	152,485	-,078	,815
VAR00054	149,9697	149,780	,074	,812

LAMPIRAN 4
ALAT UKUR SETELAH UJI COBA

SKALA

KETERBUKAAN DIRI (*SELF-DISCLOSURE*)



Disusun oleh:

Erna Nur Susanti

NIM 12104244025

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2016

Skala Sesudah Uji Coba

A. PENGANTAR

Adik-adik yang sangat saya cintai dan banggakan disini saya akan membagikan skala *self-disclosure*. Skala ini bertujuan untuk mengetahui sikap *self-disclosure* adik-adik semua. Skala ini berisi beberapa butir pernyataan yang nantinya akan dijawab oleh adik-adik semua. Kejujuran dan kesungguhan dalam mengisi pernyataan-pernyataan ini sangat membantu dalam mengetahui sikap *self-disclosure* adik-adik. Hasil dari pernyataan ini akan dijadikan informasi guru Bimbingan dan Konseling dan hasil dari pernyataan tersebut tidak akan mempengaruhi nilai maupun prestasi adik-adik di sekolah.

Perlu adik-adik ketahui bahwa dalam menjawab pernyataan ini tidak ada jawaban yang dianggap betul atau salah, karena jawaban satu siswa dengan siswa yang lain berbeda-beda dengan kondisi saat ini. Bagi Bimbingan dan Konseling skala ini dapat bermanfaat sebagai sarana dalam membantu mengidentifikasi permasalahan terkait dengan Bimbingan dan Konseling khususnya mengenai *self-disclosure*. Bagi siswa skala ini dapat bermanfaat membantu mengetahui kelebihan dan kekurangan siswa mampu menjadi pribadi yang lebih baik.

Atas kesediaan adik-adik untuk meluangkan waktu menjawab pernyataan ini saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya

Erna Nur Susanti

B. IDENTITAS SISWA

Nama :

No.Absen :

Kelas :

Jenis Kelamin :

C. PETUNJUK MENGERJAKAN

5. Bacalah stiap pernyataan-pernyataan dibawah ini dengan seksama dan teliti
6. Setiap pernyataan dalam skala penerimaan diri dilengkapi empat pilihan jawaban:
 - e. SS jika anda **Sangat Sesuai** dengan pernyataan skala.
 - f. S jika anda **Sesuai** dengan pernyataan skala.
 - g. TS jika anda **Tidak Sesuai** dengan pernyataan skala.
 - h. STS jika anda **Sangat Tidak Sesuai** dengan pernyataan skala.
7. Jawablah pada tempat yang sudah tersedia dengan memberi tanda centang (√)

Contoh:

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.		√			

8. Jika jawaban yang telah anda pilih ternyata tidak sesuai dan anda ingin menggantinya maka berikan tanda sama dengan (=).

Contoh:

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.		√	√		

Selamat Mengerjakan

No.	PERNYATAAN	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Dapat bercerita panjang lebar dengan teman di kelas				
2	Tidak perlu malu jika mendapatkan nilai jelek				
3	Tidak malu mengungkapkan beberapa masalah secara terbuka kepada guru				
4	Menyembunyikan semua nilai yang jelek itu wajar				
5	Menceritakan secara terbuka keinginan-keinginan kepada orang tua				
6	Enggan bercerita kepada ayah itu wajar				
7	Malu menceritakan kebiasaan-kebiasaan di rumah kepada teman				
8	Berani mengungkapkan pendapat secara terbuka ketika berdiskusi dengan teman bermain di rumah				
9	Mengikuti semua kegiatan-kegiatan yang ada di masyarakat dengan senang				
10	Sulit memulai cerita hanya pada orang yang baru dikenal				
11	Kegiatan di masyarakat itu membosankan				
12	Nilai yang diperoleh memuaskan karena kemampuan sendiri				
13	Walaupun badan tidak ideal tetap percaya diri				
14	Menunjukkan bakat-bakat saya dengan penuh percaya diri				
15	Putus asa ketika mendapatkan nilai jelek				
16	Malu menunjukkan kemampuan diri di depan umum				
17	Merasa tidak yakin dalam meraih cita-cita tinggi				
18	Memiliki kekurangan itu adalah hal yang wajar				
19	Jujur dalam mengerjakan ulangan				
20	Merasa tidak memiliki prestasi yang dibanggakan				
21	Mencela diri saya ketika berbuat kesalahan itu wajar				

22	Mengatakan apa adanya kepada sahabat ketika berbeda pendapat				
23	Mengeluarkan keluh kesah kepada sahabat				
24	Meminta guru untuk menyelesaikan masalah itu hal yang wajar				
25	Mengungkapkan kebutuhan-kebutuhan sekolah secara rinci kepada orang tua				
26	Menanyakan hal-hal yang kurang jelas kepada guru secara detail tanpa ada rasa malu				
27	Merasa takut teman-teman menjauhi saya jika berkata jujur masalah rahasia pribadi				
28	Menentukan waktu tertentu untuk bercerita agar ceritanya tidak terpotong				
29	Tidak punya banyak waktu untuk bercerita panjang lebar kepada orang lain				
30	Tidak dapat mengontrol diri saya ketika berbicara				
31	Mencari teman yang dapat menghibur diri saya ketika sedih				
32	Bercerita tentang diri saya hanya dalam suasana sepi				
33	Enggan bercerita kepada siapapun ketika keadaan saya sedang terpuruk				
34	Orang yang mudah bercerita dengan siapa saja				
35	Hanya mau didengarkan oleh lawan bicara meskipun tidak diberikan solusi				
36	Nyaman jika bercerita hanya dengan lawan jenis				
37	Menerima saran dari lawan bicara				
38	Menerima kritik dari lawan bicara				

LAMPIRAN 5
HASIL *PRETEST* DAN *POSTTEST* SKALA
KETERBUKAAN DIRI (*SELF-DISCLOSURE*)

HASIL *PRETEST* SKALA KETERBUKAAN DIRI (*SELF-DISCLOSURE*)

No.	Nama	Soal																																						Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	
1	ITS	3	4	1	1	3	1	2	2	2	1	2	1	3	2	1	1	2	2	1	1	2	3	2	2	3	1	1	2	2	1	3	3	1	2	3	2	1	1	71
2	DA	3	1	2	1	2	1	2	2	3	2	1	3	2	1	3	1	1	3	1	2	2	2	1	1	2	2	4	3	2	2	1	2	3	1	3	1	2	3	74
3	AL	4	2	1	1	3	2	1	2	2	1	1	3	1	2	1	1	3	3	3	1	2	2	1	1	3	1	2	2	1	2	3	2	2	3	1	3	1	2	72
4	IM	3	2	1	3	1	1	3	1	3	1	2	3	2	1	1	1	3	2	4	1	3	2	1	2	3	3	1	3	2	4	1	1	3	2	1	2	3	1	77
5	MA	2	3	1	2	1	3	1	1	2	1	2	3	2	1	3	1	3	1	2	3	1	1	2	2	4	1	1	2	1	2	3	2	4	1	1	1	2	3	72
6	AMB	3	1	3	2	1	2	3	1	3	2	1	3	2	3	1	3	2	1	3	1	2	1	2	1	1	1	3	1	2	2	2	2	3	1	2	3	3	2	75
7	HI	4	1	1	1	3	2	3	1	3	1	1	4	1	3	2	1	1	3	3	1	2	1	1	2	3	1	2	3	2	1	4	1	1	2	1	3	1	3	74
8	MF	2	3	2	1	2	2	1	2	2	1	2	3	1	3	1	2	2	4	3	2	1	2	3	2	1	2	1	2	2	1	3	1	2	1	2	3	2	3	75
9	AFB	4	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	4	3	2	3	2	3	1	3	3	2	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	99
10	BL	4	2	2	1	3	1	1	1	2	3	1	3	1	1	3	1	3	2	2	1	1	2	3	2	3	4	1	2	1	1	4	1	1	3	3	1	3	1	75
11	DY	3	3	1	1	1	2	2	4	1	2	1	1	3	1	4	1	3	2	3	1	1	2	1	1	1	2	3	2	3	4	3	2	2	1	1	2	2	2	75
12	AV	3	3	1	1	2	1	1	1	2	1	3	4	2	1	2	1	1	3	1	1	2	3	1	3	1	2	2	3	3	1	1	2	3	1	4	3	2	1	73
13	FA	2	1	1	2	3	1	4	3	1	1	2	3	3	1	3	1	2	1	4	3	1	1	1	3	2	1	1	3	1	1	3	1	3	2	1	1	1	3	72
14	SL	4	2	3	1	3	4	3	4	1	3	2	3	3	2	4	3	2	1	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	3	4	3	4	3	3	3	111
15	RM	2	1	3	2	4	3	1	1	3	1	3	4	3	1	1	3	1	2	1	1	2	3	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	3	3	1	2	4	75
16	HM	3	1	1	2	1	2	1	3	1	4	1	1	1	1	2	1	4	1	3	2	1	1	3	1	2	3	1	3	1	3	1	1	3	1	2	1	2	3	69
17	MJ	3	1	2	1	3	1	1	3	1	1	3	4	1	2	3	1	1	3	1	1	3	3	1	2	3	1	3	3	2	1	3	1	1	1	1	3	2	2	73
18	DL	2	1	3	2	2	1	2	3	2	2	1	3	2	3	1	1	2	3	2	1	4	1	1	3	1	1	4	1	2	1	3	2	1	3	1	2	3	2	75
19	ZM	4	3	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	3	2	1	4	1	1	2	3	1	3	2	1	1	1	1	3	3	1	3	2	1	2	3	71
20	FMY	4	1	4	2	2	4	1	2	3	1	1	3	2	2	1	4	1	2	2	4	1	3	3	1	3	3	3	3	1	4	4	1	1	4	4	4	4	4	97

HASIL *POSTTEST* SKALA KETERBUKAAN DIRI (*SELF-DISCLOSURE*)

No.	Nama	Soal																																						Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	
1	ITS	4	4	4	3	4	2	3	4	4	3	1	3	4	2	3	4	1	4	4	2	2	4	4	4	3	4	2	3	4	3	3	3	3	2	3	4	4	4	122
2	DA	4	3	3	3	2	2	2	4	4	2	4	3	2	2	4	4	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	120
3	AL	3	4	4	2	3	4	4	3	4	2	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	1	3	4	2	4	4	1	4	3	3	4	4	3	3	3	125
4	IM	4	3	2	3	3	2	2	4	3	1	3	4	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	4	4	3	2	1	3	4	4	111
5	MA	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	1	2	4	3	4	3	4	4	4	3	2	4	3	4	4	3	4	4	2	4	4	3	132
6	AMB	4	4	4	1	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	2	4	3	4	3	4	4	3	1	3	4	4	2	4	3	4	3	2	4	4	3	4	128
7	HI	2	4	4	2	4	1	4	4	4	2	3	3	4	4	3	2	3	3	4	3	2	4	4	3	4	3	2	3	2	3	3	3	1	1	2	3	4	4	114
8	MF	4	4	4	3	3	2	2	4	2	2	2	4	2	4	3	2	3	4	3	3	2	3	3	4	4	3	2	4	3	2	3	2	1	3	2	3	3	4	111
9	AFB	4	3	4	1	4	4	4	3	4	3	4	2	4	4	4	3	4	3	4	4	1	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4	4	3	3	4	4	132
10	BL	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	3	2	4	4	4	3	3	4	3	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	1	4	4	133
11	DY	2	3	1	1	3	2	1	4	2	1	1	1	2	2	1	3	2	4	3	1	3	2	1	1	1	2	3	1	2	1	3	1	3	2	1	3	2	3	75
12	AV	3	3	2	2	1	1	3	2	3	1	1	3	2	3	3	3	1	1	3	2	1	2	3	4	1	2	3	1	2	1	2	2	3	3	1	3	3	3	83
13	FA	4	1	2	1	4	3	1	2	1	3	4	1	1	1	2	3	1	3	1	4	3	1	1	1	3	1	3	1	1	2	3	1	1	3	2	1	2	2	75
14	SL	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	1	4	3	3	3	3	4	1	3	2	3	4	3	2	4	3	2	4	4	2	1	4	3	3	3	3	3	3	112
15	RM	3	1	1	1	3	1	2	1	3	1	1	3	1	1	2	1	1	3	2	1	1	3	2	1	2	3	2	3	1	2	1	3	2	2	2	2	2	3	70
16	HM	3	1	2	3	1	3	2	4	2	2	2	1	1	1	3	1	3	2	1	2	1	1	3	3	1	1	2	2	1	3	4	1	3	1	2	3	2	1	75
17	MJ	4	2	3	1	3	1	1	3	2	1	1	3	4	2	3	2	4	2	1	1	2	4	2	3	1	2	1	3	1	4	3	1	1	3	2	3	3	4	87
18	DL	4	2	1	1	3	1	3	2	3	1	1	3	2	1	4	3	1	1	3	1	3	2	1	1	2	1	2	3	1	3	1	2	1	1	3	1	2	4	75
19	ZM	3	4	3	2	1	3	1	2	1	1	2	1	1	4	2	1	2	1	3	1	2	1	1	3	1	3	1	3	1	3	4	1	2	1	2	1	3	2	74
20	FMY	4	1	3	3	3	2	1	3	4	2	1	1	2	4	1	4	4	3	3	3	1	4	2	1	3	4	4	3	1	1	1	4	1	2	3	3	2	2	94

LAMPIRAN 6
PERBANDINGAN *PRETEST* DAN *POSTTEST*
KELOMPOK EKSPERIMEN

Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

No.	Nama	Pretest	Posttest
1	ITS	71	122
2	DA	74	120
3	AL	72	125
4	IM	77	111
5	MA	72	132
6	AMB	75	128
7	HI	74	114
8	MF	75	111
9	AFB	99	132
10	BL	75	133

LAMPIRAN 7
PERBANDINGAN *PRETEST* DAN *POSTTEST*
KELOMPOK KONTROL

Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

No.	Nama	Pretest	Posttest
1	DY	75	75
2	AV	73	83
3	FA	72	75
4	SL	111	112
5	RM	75	70
6	HM	69	75
7	MJ	73	87
8	DL	75	75
9	ZM	71	74
10	FMY	97	94

LAMPIRAN 8

ANALISIS UNIVARIAT

Analisi Univariat

1. Hasil Descriptif Keterbukaan Diri (*Self-Disclosure*) Kelompok Eksperimen

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
Sebelum	10	28,00	71,00	99,00	76,4000	2,57423	8,14043	66,267
Sesudah	10	22,00	111,00	133,00	122,8000	2,72764	8,62554	74,400
Valid N (listwise)	10							

2. Frekuensi Keterbukaan Diri (*Self-Disclosure*) Berdasarkan Kategorisasi Sebelum *Treatment* Pada Kelompok Eksperimen

No.	Rentang Skor	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
1.	$X \geq 114$	0	0%	Tinggi
2.	$76 \leq X \leq 114$	2	20%	Sedang
3.	$X \leq 76$	8	80%	Rendah
	Total	10	100%	

3. Frekuensi Keterbukaan Diri (*Self-Disclosure*) Berdasarkan Kategorisasi Sesudah *Treatment* Pada Kelompok Eksperimen

No.	Rentang Skor	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
1.	$X \geq 114$	7	70%	Tinggi
2.	$76 \leq X \leq 114$	3	30%	Sedang
3.	$X \leq 76$	0	0%	Rendah
	Total	10	100%	

LAMPIRAN 9
HASIL UJI *WILCOXON*

Hasil Uji Wilcoxon

1. Uji Wilcoxon Pretest Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest_kontrol	10	69,00	111,00	79,1000	13,66626
Pretest_eksperimen	10	71,00	99,00	76,4000	8,14043
Valid N (listwise)	10				

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	4 ^a	5,25	21,00
Pretest_Eksperimen - Positive Ranks	4 ^b	3,75	15,00
Pretest_Kontrol Ties	2 ^c		
Total	10		

a. Pretest_Eksperimen < Pretest_Kontrol

b. Pretest_Eksperimen > Pretest_Kontrol

c. Pretest_Eksperimen = Pretest_Kontrol

Test Statistics^a

	Preest_eksperimen - Pretest_kontrol
Z	-,421 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,674

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

2. Uji Wilcoxon Posttest Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Posttest_kontrol	10	70,00	112,00	82,0000	12,79757
Posttest_eksperimen	10	111,00	133,00	122,8000	8,62554
Valid N (listwise)	10				

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest_Eksperimen - Posttest_Kontrol	Negative Ranks	1 ^a	1,00	1,00
	Positive Ranks	9 ^b	6,00	54,00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		

a. Posttest_Eksperimen < Posttest_Kontrol

b. Posttest_Eksperimen > Posttest_Kontrol

c. Posttest_Eksperimen = Posttest_Kontrol

Test Statistics^a

	Posttest_eksperimen - Posttest_kontrol
Z	-2,701 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,007

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

3. Uji Wilcoxon Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest_kontrol	10	69,00	111,00	79,1000	13,66626
Posttest_kontrol	10	70,00	112,00	82,0000	12,79757
Valid N (listwise)	10				

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest_kontrol - Pretest_kontrol	Negative Ranks	2 ^a	4,00	8,00
	Positive Ranks	6 ^b	4,67	28,00
	Ties	2 ^c		
	Total	10		

a. posttest_kontrol < Pretest_kontrol

b. posttest_kontrol > Pretest_kontrol

c. posttest_kontrol = Pretest_kontrol

Test Statistics^a

	Posttest_kontrol - Pretest_kontrol
Z	-1,407 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,159

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

4. Uji Wilcoxon Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest_eksperimen	10	71,00	99,00	76,4000	8,14043
Posttest_eksperimen	10	111,00	133,00	122,8000	8,62554
Valid N (listwise)	10				

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
Posttest_Eksperimen - Pretest_Eksperimen Positive Ranks	10 ^b	5,50	55,00
Ties	0 ^c		
Total	10		

a. Posttest_Eksperimen < Pretest_Eksperimen

b. Posttest_Eksperimen > Pretest_Eksperimen

c. Posttest_Eksperimen = Pretest_Eksperimen

Test Statistics^a

	Posttest_eksperimen - Pretest_eksperimen
Z	-2,805 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

LAMPIRAN 10
RENCANA PELAKSANAAN
BIMBINGAN DAN KONSELING

Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling

1. Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok (Permainan *Teamwork*)
2. Bidang Bimbingan : Bimbingan Pribadi-Sosial
3. Pokok Bahasan : Keterbukaan Diri (*Self-Disclosure*)
4. Tujuan Layanan :
 - Memberikan informasi mengenai pengertian keterbukaan diri, aspek-aspek keterbukaan diri dan cara meningkatkan keterbukaan diri.
 - Mengenal siswa secara lebih baik dan lebih dekat (membangun keakraban)
5. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengembangan
6. Komponen Program : Layanan Dasar
7. Subyek Layanan : Siswa MAN Yogyakarta 1 kelas X
8. Metode teknik : Diskusi dan permainan
9. Alat dan media : Tali Rafia
10. Tempat : Ruang bimbingan dan konseling
11. Tanggal Layanan : 17 Mei 2016
12. Alokasi Waktu : 60 menit
13. Deskripsi Proses :

No.	Tahapan	Uraian Kegiatan	Waktu
1.	Pembentukan	a. Membuka kegiatan layanan dengan salam dan berdoa b. Mengabsensi siswa dan menanyakan kondisi siswa c. Menerima secara terbuka anggota kelompok d. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang kegiatan yang akan dilakukan e. Menyediakan alat permainan dan perlengkapannya oleh Guru bk (langkah permainan <i>teamwork</i> 1) f. Menjelaskan tujuan permainan <i>teamwork</i> dilakukan oleh Guru bk (langkah permainan <i>teamwork</i> 2)	10 menit

		g. Menentukan pemain membagi 2 kelompok, kemudian 10 siswa sebagai kelompok kontrol dan 10 siswa sebagai kelompok eksperimen (langkah permainan <i>teamwork</i> 3)	
2.	Peralihan	a. Menanyakan kembali apakah siswa sudah siap untuk mengikuti kegiatan bimbingan kelompok b. Menempatkan mana kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	5 menit
3.	Kegiatan	a. Menjelaskan aturan permainan <i>teamwork</i> yaitu “see our feet” (langkah permainan <i>teamwork</i> 4) Langkah: <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibagi dalam dua kelompok menjadi 2 sap ke belakang • Siswa diikat pada masing-masing kaki kanan dengan kaki kiri teman di sampingnya • Siswa dapat bergerak menyamping dari START sampai FINISH • Waktu permainan 15 menit b. Siswa melakukan permainan didampingi oleh Guru bk (langkah permainan <i>teamwork</i> 5) c. Siswa berdiskusi dalam kelompok (langkah permainan <i>teamwork</i> 6)	40 menit

		bk(langkah permainan <i>teamwork</i> 8)	
		e. Kegiatan layanan ditutup oleh Guru bk dengan salam dan do'a.	

14. Rencana Penilaian : Penilaian segera dengan menggunakan pedoman observasi

15. Rencana Tindak Lanjut : Bimbingan kelompok

16. Daftar Pustaka :

Pearson, J.C. (1983) *Interpersonal Communication*. Ohio: Scott Foresman and Company
 Suwarjo dan Eva Imania E. (2011). *55 Permainan (Games) dalam Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Paramitra Publishing
 Hansen, James C,dkk (1982). *Counseling Theory and Process. Third Edition*. USA: Allyn and Bacon.

Yogyakarta, 5 Mei 2016

Mengetahui,
 Konselor Sekolah,



Farah Husna, M.Pd

Mahasiswa BK,



Erna Nur Susanti

Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling

- 1) Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok (Permainan *Teamwork*)
- 2) Bidang Bimbingan : Bimbingan Pribadi-Sosial
- 3) Pokok Bahasan : Keterbukaan Diri (*Self-Disclosure*)
- 4) Tujuan Layanan :
 - Memberikan informasi mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri dan manfaat keterbukaan diri
 - Mengenal siswa secara lebih baik dan lebih dekat (membangun keakraban)
- 5) Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengembangan
- 6) Komponen Program : Layanan Dasar
- 7) Subyek Layanan : Siswa MAN Yogyakarta 1 kelas X
- 8) Metode teknik : Diskusi dan permainan
- 9) Alat dan Media : Tali Rafia
- 10) Tempat : Ruang bimbingan dan konseling
- 11) Tanggal Layanan : 18 Mei 2016
- 12) Alokasi Waktu : 60 menit
- 13) Deskripsi Proses :

No.	Tahapan	Uraian Kegiatan	Waktu
1.	Pembentukan	a. Membuka kegiatan layanan dengan salam dan berdoa b. Mengabsensi siswa dan menanyakan kondisi siswa c. Menerima secara terbuka anggota kelompok d. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang kegiatan yang akan dilakukan e. Menyediakan alat permainan dan perlengkapannya oleh Guru bk (langkah permainan <i>teamwork</i> 1)	10 menit

		<p>f. Menjelaskan tujuan permainan <i>teamwork</i> dilakukan oleh Guru bk (langkah permainan <i>teamwork</i> 2)</p> <p>g. Menentukan pemain membagi 2 kelompok, kemudian 10 siswa sebagai kelompok kontrol dan 10 siswa sebagai kelompok eksperimen (langkah permainan <i>teamwork</i> 3)</p>	
2.	Peralihan	<p>a. Menanyakan kembali apakah siswa sudah siap untuk mengikuti kegiatan bimbingan kelompok</p> <p>b. Menempatkan mana kelompok eksperimen dan kelompok kontrol</p>	5 menit
3.	Kegiatan	<p>a. Menjelaskan aturan permainan <i>teamwork</i> yaitu “terjerat tali” (langkah permainan <i>teamwork</i> 4) Langkah:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta dibagi dalam 2 kelompok lalu dibagikan tali rafia yang rumit dan bergulung • Masing-masing anggota dalam kelompok harus menguraikan tali rafia agar menjadi lurus dengan pasangannya dan dapat berurai menjadi lingkaran rafia • Waktu permainan 15 menit <p>b. Siswa melakukan permainan didampingi oleh Guru bk (langkah permainan <i>teamwork</i> 5)</p> <p>c. Siswa berdiskusi dalam kelompok (langkah permainan <i>teamwork</i> 6)</p>	40 menit

14) Rencana Penilaian : Penilaian segera dengan menggunakan pedoman observasi

15) Rencana Tindak Lanjut : Bimbingan kelompok

16) Daftar Pustaka :

Devito, Joseph. A. (2011). *Komunikasi Antar Manusia Edisi Kelima*: Alih Bahasa:

Agus Maulana. Tangerang: Karisma Publishing Group.

Suwarjo dan Eva Imania E. (2011). *55 Permainan (Games) dalam Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Paramitra Publishing

Yogyakarta, 5 Mei 2016

Mengetahui,
Konselor Sekolah,



Farah Husna, M.Pd

Mahasiswa BK,



Erna Nur Susanti

Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling

- 1) Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok (Permainan *Teamwork*)
- 2) Bidang Bimbingan : Bimbingan Pribadi-Sosial
- 3) Pokok Bahasan : Keterbukaan Diri (*Self-Disclosure*)
- 4) Tujuan Layanan :
 - Memberikan informasi mengenai pedoman keterbukaan diri dan dampak positif negatif keterbukaan diri
 - Mengenal siswa secara lebih baik dan lebih dekat (membangun keakraban)
- 5) Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengembangan
- 6) Komponen Program : Layanan Dasar
- 7) Subyek Layanan : Siswa MAN Yogyakarta 1 kelas X
- 8) Metode teknik : Diskusi dan permainan
- 9) Alat dan Media : -
- 10) Tempat : Ruang bimbingan dan konseling
- 11) Tanggal Layanan : 19 Mei 2016
- 12) Alokasi Waktu : 60 menit
- 13) Deskripsi Proses :

No.	Tahapan	Uraian Kegiatan	Waktu
1.	Pembentukan	a. Membuka kegiatan layanan dengan salam dan berdoa b. Mengabsensi siswa dan menanyakan kondisi siswa c. Menerima secara terbuka anggota kelompok d. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang kegiatan yang akan dilakukan e. Menyediakan alat permainan dan perlengkapannya oleh Guru bk (langkah permainan <i>teamwork</i> 1) f. Menjelaskan tujuan permainan <i>teamwork</i> dilakukan oleh Guru bk (langkah permainan <i>teamwork</i> 2)	10 menit

		g. Menentukan pemain membagi 2 kelompok, kemudian 10 siswa sebagai kelompok kontrol dan 10 siswa sebagai kelompok eksperimen (langkah permainan <i>teamwork</i> 3)	
2.	Peralihan	a. Menanyakan kembali apakah siswa sudah siap untuk mengikuti kegiatan bimbingan kelompok b. Menempatkan mana kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	5 menit
3.	Kegiatan	a. Menjelaskan aturan permainan <i>teamwork</i> yaitu “Samson dan Delilah” (langkah permainan <i>teamwork</i> 4) Langkah: <ul style="list-style-type: none"> • Kelompok telah dibagi sebelumnya, kemudian berdiri saling berhadapan • Peserta harus memeragakan kelompok sebagai : <ol style="list-style-type: none"> a. SAMSON, adalah seperti orang atlet binaraga dan mengucapkan”Grr...” atau b. DELILAH, adalah seperti seorang wanita perayu mengucapkan ..”ahh atau mengekspresikan muka cantik c. HARIMAU, seperti seekor harimau yang sedang mengaum...”Aaummm...” • Fasilitator menerangkan aturan mainnya, apabila: <ol style="list-style-type: none"> a. Samson vs Delilah, yang menang Delilah b. Samson vs Harimau, yang menang Samson c. Delilah vs Harimau, yang menang Harimau 	40 menit

		<ul style="list-style-type: none"> • Gerakan dan ucapan tersebut harus diperagakan dengan bersama dalam kelompok dengan kompak • Fasilitator kemudian meminta kelompok untuk saling memunggug untuk berkoordinasi sebelumnya, menentukan gerakan sebagai Samson atau Delilah atau Harimau • Kemudian, setelah siap, membalikkan badan dan fasilitator meniupkan peluit sebagai tanda mulai, peserta kemudian bernyanyi lagu “Potong Bebek Angsa” sambil bertepuk tangan. • Fasilitator meniupkan pluit yang kedua sebagai tanda menghentikan lagu dan kelompok langsung memeragakan gaya yang sudah dirundingkan • Waktu permainan 15 menit <p>b. Siswa melakukan permainan didampingi oleh Guru bk (langkah permainan <i>teamwork</i> 5)</p> <p>c. Siswa berdiskusi dalam kelompok (langkah permainan <i>teamwork</i> 6)</p>	
--	--	--	--

- 14) Rencana Penilaian : Penilaian segera dengan menggunakan pedoman observasi
- 15) Rencana Tindak Lanjut : Bimbingan kelompok
- 16) Daftar Pustaka :

Leoni Fitriaani Ndoen. (2012). *Jurnal Pengungkapan Diri Pada Narapidana*. Depok: Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma. Hlm. 1-19.

Tri Dayakisni Hudaniah (2009). *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.

Suwarjo dan Eva Imania E. (2011). *55 Permainan (Games) dalam Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Paramitra Publishing

Yogyakarta, 5 Mei 2016

Mengetahui,
Konselor Sekolah,



Farah Husna, M.Pd

Mahasiswa BK,



Erna Nur Susanti

LAMPIRAN 11

HASIL OBSERVASI

Pedoman Observasi Siswa I

No.	Aspek yang Diobservasi	Indikator	Kemunculan		Deskripsi
			Ya	Tidak	
1.	Jumlah informasi yang diungkapkan	Jumlah informasi pribadi di lingkungan sekolah	√		Siswa bersedia memberikan informasi-informasi yang ada di sekolah, seperti ekstrakurikuler.
		Jumlah informasi pribadi di lingkungan rumah		√	Siswa cenderung malu untuk menyampaikan kegiatannya di rumah
		Jumlah informasi pribadi di lingkungan masyarakat	√		Siswa bersedia memberikan informasi-informasi yang ada di lingkungan masyarakat, seperti kegiatan risma masjid.
2.	Sifat dasar positif dan negatif	Kemampuan mengungkapkan hal positif tentang diri sendiri	√		Siswa saling terbuka menceritakan bakat-bakat yang dimiliki kepada teman
		Kemampuan mengungkapkan hal negatif tentang diri sendiri		√	Siswa cenderung tidak menyampaikan prestasi yang dimiliki
3.	Kedalaman suatu pengungkapan diri	Kedalaman seberapa banyak informasi mengenai diri sendiri		√	Siswa kurang menceritakan secara terbuka kepada orang lain
		Kedalaman seberapa detail informasi mengenai diri sendiri		√	Siswa kurang menceritakan masalah pribadinya, biasanya bercerita hanya dengan Ibu/ teman dekat saja
4.	Waktu Pengungkapan diri	Bercerita dalam waktu relatif lama		√	Siswa bercerita hanya seperlunya saja
		Bercerita dalam kondisi apapun	√		Siswa langsung mencari teman ketika merasa sedih untuk menghibur dirinya

5.	Lawan Bicara	Merasa nyaman dengan lawan bicara		√	Siswa cenderung kurang nyaman jika bercerita dengan orang yang baru dikenal
		Mendapatkan umpan balik dari lawan bicara	√		Siswa merasa senang jika masalahnya mendapat tanggapan dari orang lain

Pedoman Observasi Guru

No.	Langkah-langkah bimbingan kelompok teknik permainan <i>teamwork</i> terhadap	Kemunculan		Deskripsi
		Ya	Tidak	
1.	Konselor menyediakan alat permainan dan perlengkapannya	√		Konselor menyediakan alat dan bahan sebelum memulai bimbingan kelompok
2.	Konselor menjelaskan tujuan permainan <i>teamwork</i>	√		Konselor menyampaikan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan
3.	Konselor Menentukan pemain	√		Konselor menentukan kegiatan yang akan dilaksanakan
4.	Konselor menjelaskan aturan permainan <i>teamwork</i>	√		Konselor menjelaskan aturan permainan hingga 2 kali
5.	Konselor melaksanakan permainan	√		Konselor memberikan waktu kepada siswa untuk melaksanakan permainan
6.	Konselor mempersilahkan siswa untuk berdiskusi	√		Setelah setelai, Konselor menyuruh siswa untuk berdiskusi makna dari kegiatan dan permainan yang sudah dilaksanakan
7.	Konselor Menyimpulkan hasil diskusi	√		Konselor mneyuruh siswa satu persatu untuk menyimpulkan kegiatan yang sudah dilakukan
8.	Konselor menentukan permainan, menentukan waktu dan tempat bermain berikutnya	√		Konselor menyampaikan kegiatan lanjutan untuk hari berikutnya

Pedoman Observasi Siswa II

No.	Aspek yang Diobservasi	Indikator	Kemunculan		Deskripsi
			Ya	Tidak	
1.	Jumlah informasi yang diungkapkan	Jumlah informasi pribadi di lingkungan sekolah	√		Siswa bercerita dan memberikan informasi tentang kegiatan ekstrakurikuler dan persiapan ujian akhir semester
		Jumlah informasi pribadi di lingkungan rumah	√		Siswa bercerita tentang sehari-hari yang dilakukan di rumah
		Jumlah informasi pribadi di lingkungan masyarakat	√		Siswa menceritakan kegiatan pengajian dengan teman-teman di rumahnya
2.	Sifat dasar positif dan negatif	Kemampuan mengungkapkan hal positif tentang diri sendiri	√		Siswa saling terbuka menceritakan keinginan-keinginan di sekolah seperti mendapatkan ranking di kelas
		Kemampuan mengungkapkan hal negatif tentang diri sendiri	√		Siswa menceritakan perlombaan yang diikuti di sekolah
3.	Kedalaman suatu pengungkapan diri	Kedalaman seberapa banyak informasi mengenai diri sendiri	√		Siswa bercerita hanya dengan sahabat/Ibu
		Kedalaman seberapa detail informasi mengenai diri sendiri	√		Siswa menceritakan semua masalah dengan orang terdekat
4.	Waktu Pengungkapan diri	Bercerita dalam waktu relatif lama	√		Siswa bercerita dengan waktu yang lama karena sudah merasa nyaman dengan teman akrab
		Bercerita dalam kondisi apapun	√		Siswa cenderung mencari teman ketika mengalami masalah

5.	Lawan Bicara	Merasa nyaman dengan lawan bicara	√		Siswa nyaman jika bercerita dengan orang yang sudah dikenal
		Mendapatkan umpan balik dari lawan bicara	√		Siswa merasa senang jika masalahnya ditanggapi oleh orang lain

Pedoman Observasi Guru

No.	Langkah-langkah bimbingan kelompok teknik permainan <i>teamwork</i> terhadap	Kemunculan		Deskripsi
		Ya	Tidak	
1.	Konselor menyediakan alat permainan dan perlengkapannya	√		Konselor menyediakan alat sebelum dimulai
2.	Konselor menjelaskan tujuan permainan <i>teamwork</i>	√		Konselor menyampaikan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan
3.	Konselor Menentukan pemain	√		Konselor menentukan permainan yang akan dilaksanakan
4.	Konselor menjelaskan aturan permainan <i>teamwork</i>	√		Konselor menjelaskan permainan yang akan dilaksanakan hingga berulang-ulang
5.	Konselor melaksanakan permainan	√		Konselor memberikan waktu kepada siswa untuk melaksanakan permainan
6.	Konselor mempersilahkan siswa untuk berdiskusi	√		Seyelah kegiatan berakhir, siswa disuruh untuk berdiskusi
7.	Konselor Menyimpulkan hasil diskusi	√		Konselor menyuruh siswa untuk menyimpulkan kegiatan yang sudah dilaksanakan dengan cara memanggil satu persatu
8.	Konselor menentukan permainan, menentukan waktu dan tempat bermain berikutnya	√		Konselor menentukan kegiatan lanjutan

Pedoman Observasi Siswa III

No.	Aspek yang Diobservasi	Indikator	Kemunculan		Deskripsi
			Ya	Tidak	
1.	Jumlah informasi yang diungkapkan	Jumlah informasi pribadi di lingkungan sekolah	√		Siswa memberikan informasi mengenai kegiatan setelah pulang sekolah
		Jumlah informasi pribadi di lingkungan rumah	√		Siswa bercerita kegiatan yang dilakukan di rumah seperti membantu orang tua
		Jumlah informasi pribadi di lingkungan masyarakat		√	Pada topik tertentu siswa hanya sedikit menyampaikan informasi
2.	Sifat dasar positif dan negatif	Kemampuan mengungkapkan hal positif tentang diri sendiri	√		Siswa saling terbuka menceritakan cita-cita yang ingin dicapai kepada teman
		Kemampuan mengungkapkan hal negatif tentang diri sendiri		√	Siswa cenderung tidak mengungkapkan pengalaman-pengalaman buruknya
3.	Kedalaman suatu pengungkapan diri	Kedalaman seberapa banyak informasi mengenai diri sendiri	√		Siswa bercerita hanya dengan teman dekat/Ibu
		Kedalaman seberapa detail informasi mengenai diri sendiri	√		Siswa menceritakan masalah pribadi secara rinci kepada teman akrab
4.	Waktu Pengungkapan diri	Bercerita dalam waktu relatif lama	√		Siswa merasa nyaman jika bercerita dengan sahabat sampai lupa waktunya makan
		Bercerita dalam kondisi apapun	√		Siswa mencari teman agar bisa menghibur dirinya

5.	Lawan Bicara	Merasa nyaman dengan lawan bicara	√		Siswa nyaman jika bercerita dengan orang terdekat
		Mendapatkan umpan balik dari lawan bicara	√		Siswa merasa senang jika bercerita mendapatkan tanggapan dari orang lain

Pedoman Observasi Guru

No.	Langkah-langkah bimbingan kelompok teknik permainan <i>teamwork</i> terhadap	Kemunculan		Deskripsi
		Ya	Tidak	
1.	Konselor menyediakan alat permainan dan perlengkapannya	√		Konselor menyediakan alat yang akan digunakan dalam kegiatan bimbingan kelompok
2.	Konselor menjelaskan tujuan permainan <i>teamwork</i>	√		Konselor menjelaskan tujuan yang akan dilaksanakan
3.	Konselor Menentukan pemain	√		Konselor menentukan permainan yang akan dilaksanakan
4.	Konselor menjelaskan aturan permainan <i>teamwork</i>	√		Konselor menjelaskan aturan-aturan permainan hanya satu kali saja
5.	Konselor melaksanakan permainan	√		Konselor menyediakan waktu kepada siswa untuk melaksanakan permainan
6.	Konselor mempersilahkan siswa untuk berdiskusi	√		Setelah kegiatan selesai, kemudian siswa berdiskusi untuk menyimpulkan makna permainan
7.	Konselor Menyimpulkan hasil diskusi	√		Konselor menyuruh siswa satu persatu untuk menyimpulkan kegiatan
8.	Konselor menentukan permainan, menentukan waktu dan tempat bermain berikutnya		√	Konselor menyampaikan kegiatan sudah berakhir

LAMPIRAN 12

DOKUMENTASI

DOKUMENTASI
Kelompok Eksperimen



Treatment pertama permainan “see our feet”



Treatment kedua permainan “terjerat tali”



Treatment ketiga permainan “samson dan delilah”

Kelompok Kontrol



Diskusi kelompok

LAMPIRAN 13
SURAT PENELITIAN



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telpun (0274) 540611 pesawat 405, Fax (0274) 5406611
Laman: fip.uny.ac.id, E-mail: humas_fip@uny.ac.id

Nomor : 2926 /UN34.11/PL/2016
Lampiran : 1 (satu) Bendel Proposal
Hal : Permohonan izin Penelitian

11 Mei 2016

Yth. Walikota Yogyakarta
Cq. Ka. Dinas Perizinan Kota Yogyakarta
Jl. Kenari No.56 Yogyakarta Kode Pos 55165
Telp (0274) 555241 Fax. (0274) 555241
Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik yang ditetapkan oleh Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, mahasiswa berikut ini diwajibkan melaksanakan penelitian:

Nama : Erna Nur Susanti
NIM : 12104244025
Prodi/Jurusan : BK/PPB
Alamat : Tegal Manggis RT 01 Baturetno Banguntapan Bantul

Sehubungan dengan hal itu, perkenankanlah kami memintakan izin mahasiswa tersebut melaksanakan kegiatan penelitian dengan ketentuan sebagai berikut:

Tujuan : Memperoleh data penelitian tugas akhir skripsi
Lokasi : MAN Yogyakarta I
Subyek : Siswa Kelas X
Obyek : Layanan bimbingan kelompok teknik permainan teamwork terhadap keterbukaan diri (self-disclosure)
Waktu : Mei-Juni 2016
Judul : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Teamwork Terhadap Keterbukaan Diri (Self-Disclosure) Siswa Kelas X MAN Yogyakarta I

Atas perhatian dan kerjasama yang baik kami mengucapkan terima kasih.



Tembusan :
1. Rektor (sebagai laporan)
2. Wakil Dekan I FIP
3. Ketua Jurusan PPB FIP
4. Kabag TU
5. Kasubbag Pendidikan FIP
6. Mahasiswa yang bersangkutan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

Maryanto, M. Pd.

NIP. 196009021987021001



PEMERINTAHAN KOTA YOGYAKARTA

DINAS PERIZINAN

Jl. Kenari No. 56 Yogyakarta 55165 Telepon 514448, 515865, 515865, 515866, 562682
Fax (0274) 555241

E-MAIL : perizinan@jogjakota.go.id

HOTLINE SMS : 081227625000 HOT LINE EMAIL : upik@jogjakota.go.id

WEBSITE : www.perizinan.jogjakota.go.id

SURAT IZIN

NOMOR : 070/1931

3582/34

Membaca Surat : Dari Dekan Fak. Ilmu Pendidikan - UNY
Nomor : 2926/UN34.11/PL/2016 Tanggal : 11 Mei 2016

Mengingat : 1. Peraturan Gubernur Daerah istimewa Yogyakarta Nomor : 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.
2. Peraturan Daerah Kota Yogyakarta Nomor 10 Tahun 2008 tentang Pembentukan, Susunan, Kedudukan dan Tugas Pokok Dinas Daerah;
3. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 29 Tahun 2007 tentang Pemberian Izin Penelitian, Praktek Kerja Lapangan dan Kuliah Kerja Nyata di Wilayah Kota Yogyakarta;
4. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 85 Tahun 2008 tentang Fungsi, Rincian Tugas Dinas Perizinan Kota Yogyakarta;
5. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 20 tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Perizinan pada Pemerintah Kota Yogyakarta;

Dijijinkan Kepada : Nama : ERNA NUR SUSANTI
No. Mhs/ NIM : 12104244025
Pekerjaan : Mahasiswa Fak. Ilmu Pendidikan - UNY
Alamat : Jalan Colombo No. 1 Yogyakarta
Penanggungjawab : Aprilia Tina Lidyasari, M.Pd.
Keperluan : Melakukan Penelitian dengan judul Proposal : EFEKTIVITAS LAYANAN BIBINGAN KELOMPOK TEKNIK PERMAINAN TEAMWORK TERHADAP KETERBUKAAN DIRI (SELF-DISCLOSURE) SISWA KELAS X DI MAN YOGYAKARTA 1

Lokasi/Responden : Kota Yogyakarta
Waktu : 12 Mei 2016 s/d 12 Agustus 2016
Lampiran : Proposal dan Daftar Pertanyaan
Dengan Ketentuan : 1. Wajib Memberikan Laporan hasil Penelitian berupa CD kepada Walikota Yogyakarta (Cq. Dinas Perizinan Kota Yogyakarta)
2. Wajib Menjaga Tata tertib dan menaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat
3. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kesetabilan pemerintahan dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah
4. Surat izin ini sewaktu-waktu dapat dibatalkan apabila tidak dipenuhinya ketentuan-ketentuan tersebut diatas

Kemudian diharap para Pejabat Pemerintahan setempat dapat memberikan bantuan seperlunya

Tanda Tangan
Pemegang Izin

ERNA NUR SUSANTI

Dikeluarkan di : Yogyakarta
Pada Tanggal : 12 Mei 2016

Pk. Sekretaris



Drs. SAHLAN SUMANTRI
NIP. 196610041993031008

Tembusan Kepada :

- Yth 1. Walikota Yogyakarta (sebagai laporan)
2. Ka. Kantor Kementerian Agama Kota Yogyakarta
3. Kepala MAN Yogyakarta 1
4. Dekan Fak. Ilmu Pendidikan - UNY
5. Ybs.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA YOGYAKARTA
MADRASAH ALIYAH NEGERI YOGYAKARTA I
Jalan. C. Simanjuntak No. 60 Yogyakarta 55223
Telp (0274) 513327 555159 Faximile (0274) 513327 , 555159
Web. www.manyogya1.sch.id

SURAT KETERANGAN
Nomor : B-²²²...../Ma.12.01/PP.006/ 5 /2016

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. H. SUHARTO
NIP : 19650621 199403 1 001
Pangkat/Golongan : Pembina, IV/a
Jabatan : Kepala Madrasah Aliyah Negeri Yogyakarta I

Menerangkan bahwa :

Nama : ERNA NUR SUSANTI
NIM : 12104244025
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Lembaga : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan penelitian di Madrasah Aliyah Negeri Yogyakarta I berjudul : **"EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK PERMAINAN TEAMWORK TERHADAP KETERBUKAAN DIRI (SELF-DISCLOSURE) SISWA KELAS X DI MAN YOGYAKARTA I**
" pada tanggal 14 Mei s/d 21 Mei 2016

Demikian Surat Keterangan ini agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 3 Juni 2016

KEPALA



Drs. H. SUHARTO
NIP. 19650621 199403 1 001